COCINEMOS

(Ciclo 1)

recopilación impresa
de ideas y estrategias para
una cocina saludable







as y salsas (CAP 03) Desayunos (CAP 0
ar (CAP 07) Las preliminares (CAP 08) Em
no (CAP 12) Ni sopa ni ensalada (CAP 1
congelar y descongelar (CAP 16) Co
parte por parte (CAP 19) La otra ca
guesas (CAP 22) Tortillas (CAP 23) Comid
Panes (CAP 26) El arte de las ensala
os (CAP 30) Al vapor (CAP 31) Hierbas y c
colar (CAP 35) Fermentos (CAP 36) Planif
stitutos del huevo (CAP 40) Microon
? (CAP 43) La Cebolla (CAP 44) Reciclaje
Sin lácteos (CAP 49) Brunch (CAP 50) Cer
banzos (CAP 54) Fruta (CAP 55) Quesos
(CAP 59) Recetas del mar (CAP 60) Gol
real (CAP 64) Frutos secos (CAP 65) Ot
69) Cítricos (CAP 70) Picnic (CAP 71) Rece
dos (CAP 75) Deporte (CAP 76) Chocolate

04) Picada saludable (CAP 05) Emba-
npanadas (CAP 09) ¿Qué cenamos?
13) Legumbres dulces (CAP 14) Snac-
omida sin gluten (CAP 17) Cumplea-
ara del pastel (CAP 20) Alimentación
da casera para bebés (CAP 24) Las
adas (CAP 27) Mermelada (CAP 28) Edu-
condimentos (CAP 32) Sin azúcar (CAP
icaciones semanal (CAP 37) Cerea-
das (CAP 41) El reino de los hongos
(CAP 45) Ñoquis (CAP 46) Semillas (CAP 47)
rveza (CAP 51) Pseudocereales (CAP 52)
(CAP 56) Cocina de emergencia (CAP
osinas (CAP 61) Diabetes (CAP 62) Invi-
tros usos (CAP 66) Maíz (CAP 67) Frutos
etas migratorias (CAP 72) Huevo (CAP
e (CAP 77) Navidad (CAP 78) Fin de año



INTENDENCIA DE MONTEVIDEO

Intendenta de Montevideo
Ing. Carolina Cosse

Directora del Departamento de Desarrollo Social
Lic. Mercedes Clara

Directora de la División Políticas Sociales
Sra. Tamara Paseyro

Directora de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía
Psic. Soc. Rosa Quintana

EQUIPO EDITORIAL

Coordinación y compaginación
Mag. en Nutrición Verónica Olaizola
Lic. en Nutrición Viviana Santín
Equipo de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía

Edición y corrección de estilo
Laura Zavala

Diseño original y maquetación
Diego Fernández y Carolina Ocampo

Producción fotográfica
División Información y Comunicación IM

Apoyo con vajilla para producción fotográfica
ABC Home

Impresión
Gráfica Mosca

Intendencia de Montevideo
Av. 18 de Julio 1360, CP 11.200
+598 1950 | montevideo.gub.uy
cocina.uruguay@imm.gub.uy
Montevideo, noviembre 2023



PRÓLOGO

La Intendencia de Montevideo, a través de su Programa Cocina Uruguay presenta a la ciudadanía la recopilación impresa de ideas y estrategias para una cocina saludable, contenido generado, planificado y guionado para la primera edición del Programa *Cocinemos* emitido por TV Ciudad en el año 2021.

Detrás de cada contenido y receta existe una historia, una planificación detallada para cada una de aquellas instancias de nuestra vida cotidiana.

La cocina es creatividad, es animarnos a experimentar nuevos sabores y texturas. Planificar cada una de ellas, cocinar en familia, compartir la comida con una conversación, nos lleva a fortalecer los lazos familiares.

Cada receta de este libro está pensada desde lo saludable, pero el alma de la misma es la creación de quien la cocinará.

Te invitamos a recorrer las páginas, a que sumes tu creatividad agregando sabores, solo tienes que atreverte a poner tu magia y a guardar tu secreto.

Psc. Soc. Rosa Quintana

Directora de la Secretaría de Educación
para la Ciudadanía

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 11

GLOSARIO 13

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE 16
- Planificación semanal 18
- Cómo congelar y descongelar 26
- Microondas 31
- Cocina de emergencia 38

MOMENTOS DEL DÍA 42

- Brunch 44
- Almuerzo escolar 50
- Invitamos a comer a casa 60
- Picada saludable 70
- ¿Qué hay de postre? 74

ALIMENTOS Y COLORES 82

- Familia de coles 84
- Berenjena 92
- Cítricos 96
- Frutos secos 102
- Más arroz, por favor 110
- Calabacín parte por parte 116
- La papa 120
- Sabores nuevos 131
- Maíz 137
- Fruta 148
- Semillas 159
- Legumbres dulces 166
- Otros usos 170

PLATOS 180

El arte de la ensalada 182
Tortillas 189
Hamburguesas 196
Ñoquis 199

ETAPAS DE LA VIDA 204

Embarazo 206
Comida casera para las y los bebés 211
Tercera edad 222

OCASIONES 230

Cumpleaños infantil 232
Golosinas 236
Navidad 242

ESTILOS DE VIDA 246

Comida real 248
Deporte 258
Alimentación vegetariana 266
Sin lácteos 277
Sin azúcar 282

INTRODUCCIÓN

Esta publicación es una recopilación de contenidos teóricos y recetas producidos para el programa *Cocinemos*. Dicho programa fue una coproducción entre TV Ciudad y la Secretaría de Educación para la Ciudadanía emitido por TV Ciudad durante los años 2021 y 2022. Se grabó y produjo en el aula fija de Cocina Uruguay.

Cocinemos 1.er Ciclo fue un programa de cocina saludable, con la particularidad de incluir, cada día y en cada tema, información general sobre el origen de los alimentos y preparaciones sencillas. Todo el contenido planificado, redactado y grabado en cada programa fue pensado y llevado a cabo por el equipo de nutricionistas y cocineras de Cocina Uruguay.

Cocina Uruguay, programa de la Intendencia de Montevideo, es la primera experiencia de educación alimentaria de acceso libre y gratuito para la ciudadanía, presente desde el año 2007 en Montevideo.

A través de acciones educativas permanentes, se trabaja la alimentación como derecho humano, promoviendo permanentemente hábitos saludables, apelando a la construcción ciudadana y a la participación.

Se fomenta la preparación y el consumo de alimentos desde el valor intercultural, la utilización de recursos naturales y de estación, con el fin de desarrollar conocimientos y aptitudes que contribuyan a la autonomía, otorgando así seguridad para escoger y preparar los alimentos.

Se apuesta a la cercanía, con un fuerte enfoque en lo territorial, dado que llega a todo el departamento a través de una unidad móvil itinerante, diseñada con una cocina adaptada para la enseñanza experimental, que recorre todos los municipios de Montevideo y el área metropolitana. A su vez, el programa cuenta con un aula fija ubicada en el Mercado Agrícola de Montevideo (MAM), permitiendo un mayor alcance y llegada a la población, con más diversidad de propuestas educativas. A partir de 2022 se sumó un *stand* móvil que, por tener menos requisitos de instalación, permite acceder a lugares y zonas que con la unidad móvil no se podía llegar.

Al finalizar los cursos se entrega un certificado de participación y un kit de materiales que contiene un libro con recetas y contenidos del curso, un cuaderno, una lapicera y un certificado de asistencia.

Toda la información de sus actividades, cursos-talleres y agenda está disponible en distintas plataformas, como la página web de la Intendencia de Montevideo, y en redes sociales (Instagram y Facebook).

El contenido de esta publicación se divide en siete grandes bloques propuestos para organizar de una manera clara, ordenada y amena los temas abordados en el programa *Cocinemos*. A su vez, cada gran bloque incluye una selección de los programas emitidos con algunas de sus recetas.

A lo largo del 1.er ciclo se emitieron 78 programas, en esta recopilación se incluye aproximadamente la mitad de ellos. Para esta selección se priorizaron aquellos temas y recetas que responden a las necesidades nutricionales de la población, algunas características e inquietudes que los vecinos y las vecinas hacen llegar a las redes institucionales y a la dirección de correo electrónico de Cocina Uruguay.

Los contenidos y recetas incluidas en esta publicación fueron propuestos, pensados y diseñados por las Licenciadas en Nutrición Viviana y Verónica, quienes abordaron la mitad de los programas emitidos cada una. Ellas integraron el equipo de *Cocinemos* 1.er Ciclo junto con Agustina, encargada de la elaboración de las recetas, y Lucila, conductora del programa.

Equipo de Cocinemos
Conducción: Lucila Rada
Nutricionistas: Msc. Verónica Olaizola y Lic. Viviana Santín
Cocinera y nutricionista: Lic. Agustina Alvez
Producción: Florencia Bica
Director TV: Diego Soto

GLOSARIO

(COCINEMOS ciclo 1)

AG..Ácido graso
AGM...Ácidos grasos monoinsaturados
AGP..Ácido graso poliinsaturados
AGS...Ácidos grasos saturados
BPA..Bisfenol A
ECV..Enfermedades cardiovasculares
W3..Omega 3
HC...Hidratos de carbono
HTA...Hipertensión arterial
OMS..Organización Mundial para la Salud
OPS..................................Organización Panamericana de la Salud
ULP...Ultraprocesados

RECETAS

(ORDEN ALFABÉTICO)

A
Agua saborizada 233
Alfajores 256
Aperitivo de berenjena 72
Aperitivos de cáscara calabacín 118
Arrollado de papas 126

B
Barritas saladas de cereales y semillas 164
Bocados de calabaza bañados en frutos secos picados 241
Bombones de manzana y avena (unos con coco y otros con chocolate) 235
Bombones de palta y chocolate 240
Brocamole 49
Brownie en taza al microondas 41
Brownies 264
Budín de banana 276
Budín de espinaca y queso 228
Budín de zanahoria y café 178
Budín navideño 245

C
Cazuela de garbanzos 252
Cheesecake 78
Chips de papa y boniato 35
Chop suey 88
Cous cous de coliflor y brócoli 90
Crema de avellanas y chocolate 106
Crepes de arveja 218
Cuadrados de espinaca 58

D
Dulce de papa 130

E
Ensalada de camarones y alioli 184
Ensalada de frutos rojos 154
Ensalada de hojas, legumbres y frutos secos 188
Ensalada tibia 187

F
Flan al microondas 80
Formitas de pescado 57
Formitas de pollo (tipo nuggets) 54
Frappuccino de banana 156
Frutas asadas con helado de crema 67

G
Galletitas avena y banana 219
Guiso de lentejas, kale y arroz 271

H
Hamburguesa de cerdo 198

L
Lemon pie 68

M
Marroc 288
Mousse de gofio 147
Mousse de tofu y frutilla 136
Muffins de zanahoria 21
Muffins húmedos de cacao 279
Mugcake de manzana 36

Ñ
Ñoquis Maravilla 201

P
Pan integral 24
Paté de nueces 108
Paté de vegetales 65
Pizza de berenjenas 94
Pizza de papas (hacer media receta) 129
Polenta crocante 215
Pollo al limón, jengibre y hierbas 100
Pudding de chía 165

R
Rawmesán 280
Risotto de berenjena (arroz doble grano) 115
Risotto de quinoa y arroz 260

S
Sopa crema con manzana 157

T
Tacos 63
Tarta de peras 152
Tarta masa integral rellena con pollo, berenjena y zucchini 22
Torta de brócoli 28
Tortilla de boniato 195
Tortilla española 190
Tortilla requeches 192
Trufas de ciruelas pasas, nuez, almendras y coco rallado 287
Trufas de lentejas, banana, maní, avena 285
Trufas de porotos 168



CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



(CAP 36) (Verónica Olaizola)

Planificación semanal

.
.
.
.

El ritmo de vida actual, cada vez más intenso, sin tiempo, parecería no ser compatible con un estilo de vida y una alimentación saludable.

Dedicarle horas a planear qué comer, cocinar, y tener una alimentación sana parecen imposibles.

Sin embargo, existen varias claves para mejorar nuestra alimentación y acercarnos a una versión más saludable optimizando nuestros tiempos.

¿CÓMO PODEMOS COMER MÁS SALUDABLEMENTE?

Para mejorar nuestros hábitos, ahorrar dinero y optimizar tiempos, la clave está en saber organizarnos, planificar la alimentación, prever y tener un *stock* mínimo de alimentos, así, con ideas fáciles, elaborar nuestras comidas y de esta manera disminuir la frecuencia de pedir comida o comer afuera.

La comida comprada en general, NO es saludable y es mucho más cara. Además, no estamos en consonancia con el medio ambiente por sobreutilizar envases plásticos.

¿CÓMO ORGANIZARNOS PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE?

Al principio, cocinar en casa puede ser abrumador, pero hay varias estrategias para planear compras y preparar comida a diario:

1. Involucrar a la familia: Delegar tareas y no cargar con todo (uno lava las verduras, otro las pela, otro las guarda, etc.), que sea un espacio de compartir, de aprendizaje, sobre todo para niños y niñas para que también adquieran hábitos saludables de esta manera. Pedir que todos sugieran y piensen ideas de cosas para comer en la semana (bajo la premisa de que sean saludables en su mayoría), pegar una hojita en la heladera donde

todos puedan anotar ideas de preparaciones o de ingredientes que querrían probar.

2. Planificar… ¿Cómo armamos la planificación semanal? Para planificar la semana necesitamos papel y lápiz para armar una tabla con días de la semana (se puede bajar de internet). Podemos planificar solo las comidas principales o las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

   Se pueden determinar días fijos para ingredientes básicos, por ejemplo, lunes, pollo; martes, lentejas; miércoles, etc. O días fijos con preparaciones, lunes, salpicón; martes, guiso de lentejas; etcétera.

   ¿Qué debemos tener en cuenta para la planificación? Los alimentos que tengamos en casa (en la despensa, en la heladera, y en el congelador), cuántos somos, gustos o intolerancias, estación de frutas y verduras y el costo de los alimentos.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS INCLUIR EN LA ALIMENTACIÓN?

Siempre hay que incluir vegetales (medio plato), cereal + legumbre o carne, aceite en crudo y fruta. Y hay que beber agua.

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

Primero hacemos una lista con lo necesario, verificando lo que tenemos en casa y lo que hay que comprar.

De esta manera no compraremos alimentos o productos innecesarios ni de más.

Hoy en día podemos hacer las compras en línea, así ahorramos tiempo que podemos dedicar a otra tarea, por ejemplo, a cocinar. Lo mejor es elegir siempre un proveedor de confianza para tener la seguridad y tranquilidad de que la mercadería que nos traiga será similar a la elegida por nosotros.

ALGUNAS CLAVES PARA OPTIMIZAR TIEMPO

- Cocinar más de lo necesario para que nos quede para otra comida. Podremos consumirla otro día con acompañamiento distinto. La guardamos en la heladera o la congelamos para comer, por ejemplo, la semana próxima.

- Utilizar preparaciones más sencillas y rápidas para elaborar los días en los que tenemos menos tiempo, así no nos desmotivamos.
- Tener siempre a mano recetas comodín: sencillas, con ingredientes básicos que siempre tengamos en casa, por ejemplo, huevos para preparar omelettes, tortillas o revueltos.
- *Stock*: Tener siempre a mano ciertos ingredientes en nuestra despensa o congelados listos para usar, por ejemplo, cebolla, morrón o ajo picado (incluso juntos con aceite en una cubetera), acelga o espinaca.
- Tener las verduras lavadas en la heladera. Incluso se puede tener alguna rallada lista para usar, por ejemplo, zanahoria.
- Aprovechar los tiempos de cocción del alimento para lavar lo usado o avanzar en otra preparación.
- *Batch cooking*: Si hay un día a la semana que tenemos mucho más tiempo, por ejemplo, los fines de semana, una estrategia es elaborar para varios días, o dejar avanzadas las preliminares para luego terminar.



(Receta)

MUFFINS DE ZANAHORIA

Rendimiento: 25 unidades
Recipiente de cocción: recipiente para muffins
Tiempo de elaboración: 30 minutos

- Harina integral: 2 tazas
- Polvo de hornear: 1 cda.
- Canela: 2 cdas.
- Nuez moscada, jengibre, cardamomo y clavo de olor: a gusto
- Azúcar: 1 y ½ taza
- Aceite: ¾ taza
- Huevo: 4 unidades
- Zanahoria rallada: 3 tazas
- Nueces, pasas de uva u otro fruto seco: ½ taza

1. Lavar los huevos.
2. Integrar aceite con azúcar y batir. Agregar de a 1 huevo por vez. Que quede espumoso.
3. Tamizar los secos: harina, polvo de hornear, especias. Sumar a la mezcla anterior de forma envolvente. Agregar la zanahoria y los frutos secos. Volcar la masa en moldes de muffins. Llevar a horno precalentado 180 °C por 30 minutos aproximadamente.

Esta receta está pensada para un desayuno o merienda, lo ideal es que la acompañemos de un lácteo (café con leche, té con leche o yogur). En esta preparación tenemos un vegetal y cereales. Por lo que al sumar ese lácteo tendríamos un desayuno o merienda completa.

(Receta)

TARTA DE MASA INTEGRAL CON SEMILLAS DE CHÍA RELLENA CON POLLO, BERENJENA Y ZUCCHINI

Rendimiento: 8 porciones
Recipiente de cocción: asadera 26 cm diámetro
Tiempo de elaboración: 40 minutos

Masa de tarta:

- Harina integral: 2 tazas
- Semillas de chía cantidad suficiente
- Aceite: 1 cda.
- Agua cantidad suficiente
- Sal: 1 cdita.

Relleno:

- Suprema de pollo cocido en trozos: 2 tazas
- Zucchini cortado y cocido: 2 unidades
- Berenjena cortada y cocida: 1 unidad
- Huevo: 2 unidades
- Queso untable descremado: 2 cdas.
- Pimienta: 1 cdita.
- Queso fresco descremado rallado: 150 g

Masa de tarta:

1. Colocar harina, semillas, aceite y sal en un bol. Agregar de a poco el agua, y mezclar hasta obtener una masa.
2. Esparcir harina en la mesada y amasar por unos minutos. Aceitar la asadera y forrarla con la masa.

Relleno:

1. Colocar en un bol el pollo ya cocido y troceado, zucchini y berenjenas ya cocidas cortadas o ralladas, los huevos y el queso untable y mezclar.
2. Condimentar.
3. Colocar sobre la masa de tarta y agregar el queso fresco. Hornear por 40 minutos.

Podemos pensar en una tarta de verduras para la cena, con masa integral así junto con los vegetales sumamos fibra. A su vez, en esta tarta usamos huevos por lo que agregamos proteínas de alto valor biológico (AVB) a nuestra cena. Es fácil de transportar, fría o caliente, y se conserva bien.



(Receta)

PAN INTEGRAL

Rendimiento: 2 panes tipo de molde
Recipiente de cocción: budinera
Tiempo de elaboración: 60 minutos

- Harina de trigo integral: ¾ kg
- Harina de trigo común: ¼ kg
- Levadura fresca: 30 g
- Azúcar: 1 cdita.
- Agua: cantidad necesaria
- Sal: 1 cdita.
- Aceite: 4 cdas.
- Semillas de girasol: ½ taza
- Semillas de zapallo: ½ taza

1. En un bol chico colocar la levadura con agua tibia y el azúcar. Tapar con un repasador y dejar que se forme la espuma.
2. En un bol grande colocar las harinas mezcladas con las semillas, hacer un hoyo y en el borde colocar la sal. En el hoyo el aceite, la espuma de levadura y agua de a poco. Formar la masa, hasta que quede uniforme y amasar hasta que no quede harina suelta. Dejar reposar en un lugar cálido, tapada durante mínimo 20 minutos.
3. Luego del reposo, amasar para desgasificar, darle la forma del pan que queramos y colocarlos en una asadera previamente aceitada. Realizar los cortes en la superficie y dejar reposar para que duplique su tamaño.
4. Luego llevar a horno precalentado a 180 °C durante aproximadamente 40 minutos.

Con este pan se pueden elaborar tipo brusquetas con palta, huevo, tomate o cualquier otra verdura, atún, pollo y un sinfín de ingredientes más a ser consumidos en el almuerzo, a su vez podemos consumirlo en desayuno y merienda. Al incluir harina integral, será un pan con mayor contenido de fibra, lo cual es muy bueno por tener múltiples beneficios como: aumentar la saciedad, prevenir de estreñimiento y distintas otras enfermedades.



(CAP 15) (Verónica Olaizola)

Cómo congelar y descongelar

.
.
.
.

Todos los alimentos son de origen biológico, derivan de las plantas o de los animales. Con el tiempo, tienen distintas transformaciones (acciones enzimáticas y aceleradas por microorganismos) que modifican sus características originales y los deterioran (quedan feos y se echan a perder).

Una forma de prolongar su vida útil y buen estado es conservarlos a través del congelado. De esta manera se detienen los procesos enzimáticos y la proliferación microbiana.

¿CONGELAR ALIMENTOS ESTÁ BUENO?

Sí, es una buenísima manera de evitar el deterioro de los alimentos, de simplificar nuestra alimentación, economizar en tiempo (sin ir a cada rato al super), tener alimentos a precio de estación fuera de temporada (por ejemplo: morrones) y hacer que nuestra alimentación sea más saludable: descongelar algo en lugar de llamar al *delivery.*

¿LOS ALIMENTOS CONGELADOS MANTIENEN SUS CARACTERÍSTICAS?

Sí, mantienen el sabor, color, aroma y composición al igual que el producto fresco, si se congelan y descongelan adecuadamente.

Recomendaciones para congelar alimentos

- Congelarlos en las porciones que serán utilizadas.
- Rotularlos: Identificar cada alimento o preparación con su nombre, cantidad y fecha de congelado.
- Hacer una lista con los alimentos que tenemos congelados para evitar abrir el frízer y sacar todo para ver que era cada cosa.

- En general ¡podemos congelar todo! Sin embargo, no es recomendable congelar algunos alimentos, ya que se afectan sus características sensoriales: huevo cocido, papa cocida, frutas y verduras que no se vayan a consumir con una cocción previa o licuados. Tampoco si nos interesa mantener su textura o apariencia: lechuga, frutillas que se quieran comer frescas y enteras. Pero sí aquellas que usaremos para licuados o tartas.
- Tipos de envases para congelar: bolsas de *nylon* herméticas, *nylon* film (retirar siempre el aire), envases de papel aluminio grueso, envases de plástico rígidos aptos para congelador y microondas.

Congelado de vegetales

Para que duren más tiempo, lo ideal es que previamente se realice un proceso llamado blanqueado o escaldado que consiste en sumergir los vegetales en agua hirviendo durante 1 minuto, retirar y rápidamente enfriarlos sumergiéndolos en un recipiente con agua helada. Esto elimina bacterias, conservándose por más tiempo (12 meses).



(Receta)

TORTA DE BRÓCOLI

Rendimiento: 6 porciones
Recipiente de cocción: asadera de 25 x 35 cm o tortera de 26 cm
Tiempo de cocción: 40 minutos

Masa:

- Leche: 2 tazas
- Aceite: ¼ taza
- Huevo: 3 unidades
- Almidón de maíz: 1 taza
- Harina de trigo: 1 y ½ taza
- Polvo de hornear: 1 cdita.
- Sal: ¼ cta.
- Pimienta: cantidad necesaria
- Cúrcuma: cantidad necesaria

Relleno:

- Brócoli: 1 unidad
- Ajo: 2 dientes
- Cebolla: 1 unidad grande
- Aceitunas negras (pueden ser verdes): 10 unidades

1. Para la masa lavar los huevos y luego licuar todos los ingredientes.
2. Para el relleno lavar y pelar el ajo y la cebolla, picar chiquito y cocinar junto con el brócoli picado (directamente sacado del frízer) hasta que esté tierno y picar bien, agregar las aceitunas y mezclar.
3. En una asadera aceitada y enharinada, verter la mitad de la masa. Luego distribuir el relleno y cubrir con el resto de la masa. Llevar a horno precalentado aproximadamente 40 minutos.

Esta receta es pensada para realizarla utilizando brócoli u otro vegetal que tengamos congelado. No es necesario descongelarlo previamente, se agrega congelado directamente a la cacerola.



¿CUÁNTO TIEMPO DURAN LOS ALIMENTOS CONGELADOS?

Es difícil estimar ese tiempo. Como recomendación general, dependiendo del tipo de alimento y sus alteraciones, considerar un tiempo de 2 a 3 meses para todos los alimentos.

¿CÓMO DESCONGELAR ALIMENTOS?

No dejar los alimentos a temperatura ambiente esperando que se descongelen. La descongelación es tan importante como la congelación para mantener la seguridad de los alimentos sin que se echen a perder.

Recomendaciones para descongelar alimentos de forma segura
Al descongelar alimentos, todos esos procesos enzimáticos y microbiológicos que estaban detenidos, comienzan rápidamente a ocurrir nuevamente.

Para descongelar se aconseja colocar el alimento en la heladera, el día anterior a su preparación, en el microondas (función descongelado o *defrost*), o directamente en el medio de cocción a fuego directo, por ejemplo, directamente en la cacerola u horno.

¿SE PUEDE VOLVER A CONGELAR ALGO QUE FUE DESCONGELADO?

No, no se recomienda volver a congelar. El único caso en el que se puede volver a congelar es cuando ha cambiado su estado (de crudo a cocido, por ejemplo: carne picada congelada se elabora tuco y se vuelve a congelar), ya que este proceso reduce drásticamente el número de microorganismos.

(CAP 40) (Verónica Olaizola)

Microondas

.
.
.
.

Existe mucha información que circula en redes y un sinfín de mitos y cuestiones sobre el cocinar en microondas y su mala fama. Sobre la pérdida de los nutrientes de los alimentos, sobre las microondas producidas y lo que genera en el alimento y en nuestra salud.

¿CÓMO CALIENTA O COCINA LOS ALIMENTOS EL HORNO MICROONDAS?

Trabaja con un tipo de radiación llamada no ionizante, con ondas electromagnéticas de baja frecuencia, que llegan a las moléculas de agua del alimento, hacen que vibren muy rápido y generan energía térmica o calor, aumentando la temperatura.

Es una buena opción y un gran aliado para lograr preparaciones de manera rápida y saludable, en estos tiempos donde el exceso de actividades diarias nos consume y cada vez tenemos menos tiempo disponible.

¿QUÉ USOS SE LE DA?

En general se usa solamente para calentar preparaciones listas para consumir, tazas de leche u otros ingredientes necesarios para cocinar. Pocas personas se plantean hoy calentar la leche en un hervidor, o calentar un plato de comida pronta en una sartén.

Existen miles de libros y documentos con ideas y recetas sobre distintas opciones para hacer en el micro, desde una tortilla, arroz, vegetales, carne hasta una torta.

¿QUÉ OTROS USOS LE PODEMOS DAR?

Además, este aparato cumple la función de descongelar preparaciones. Tiene una función *defrost* específica para descongelar rápida y directamente del frízer preparaciones congeladas prontas para comer.

Dependiendo del tipo de aparato y de los complementos que tenga, se puede usar la función microondas que calienta y cuece muy rápido, la función grill que tuesta y gratina y la función convección que sirve para asar y hornear al estilo de un horno tradicional.

¿USAR EL MICROONDAS ES BUENO O ES MALO DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL?

Cocinando en un microondas prácticamente no se pierden nutrientes por ser en tiempos cortos y a temperaturas no tan altas, ni tampoco se absorben grasas.

Hay que tener algunos cuidados:

- Los tiempos de cocción en micro son siempre estimativos, depende por ejemplo de la potencia que usemos, lo recomendado es ir poniendo de a pocos minutos y chequeando.
- Siempre usar tapa para evitar salpicaduras, que se resequen los alimentos y para que la cocción o calentado sea más parejo. Puede ser tapa de plástico o vidrio apto, papel manteca o film.
- Sirve para descongelar platos prontos, pero no para carnes crudas porque los bordes se van a cocinar mientras se descongela el centro.
- Tenemos que asegurarnos de que no esté roto y cierre bien.

¿QUÉ ES MEJOR NO COCINAR EN EL MICROONDAS?

Meter un churrasco vacuno en el microondas es una buena forma de estropearlo, pues nunca se van a conseguir resultados que se parezcan ni de lejos a los que se consiguen por otros métodos. En general, ningún asado va a quedar bien en el microondas.

Las legumbres secas por mucho que las pongas a remojo tampoco se cocinan bien en el microondas, eso no quiere decir que no puedas preparar sopas con legumbres siempre y cuando las legumbres estén previamente cocidas.

¿CUÁLES SON LOS RECIPIENTES ADECUADOS PARA EL MICROONDAS?

Hay muchos utensilios y moldes nuevos para usar: de silicona, de vidrio, de cerámica. No es recomendable cocinar en plásticos no aptos para micro. Los envases de espuma no se deben usar para calentar porque pasan sustancias tóxicas al alimento: ftalatos: BPA-bisfenol.

Los envases que tienen el número 3 y la letra V o PVC contienen ftalatos. Los ideales son los que tienen un triángulo con un 5, a veces incluye la sigla PP, significa polipropileno, producto que resiste alta temperaturas por lo que es ideal para contener comida.

O R I G E N .

En 1945, el ingeniero Spencer, trabajando con magnetrones para fabricar un radar, notó que al acercarse al mismo, el chocolate que tenía en el bolsillo se calentaba. Intrigado decidió investigar, probó con granos de maíz, transformándose en pop y un huevo que se cocinó. Así fue que su invención fue por casualidad.



Es una técnica de cocinado única, que si se usa correctamente no hay peligro para la salud según OMS. Algunos de los aspectos a cuidar son los tiempos utilizados y los recipientes de cocción.

(Anexo)



¿POR QUÉ EN EL MICROONDAS LOS ALIMENTOS NO SE CALIENTAN DE FORMA UNIFORME?

El microondas no calienta como cualquier otro método de afuera hacia adentro. Lo hace al revés y de manera heterogénea, calienta primero las partes que tienen más agua, y luego las otras.

Las microondas penetran al alimento de 2 a 4 cm, por lo que se recomienda que se cocinen los alimentos en trozos no muy grandes.

(Receta)

CHIPS DE PAPA Y BONIATO

Rendimiento: 3 a 4 porciones
Recipiente de cocción: plato
Tiempo de elaboración: 5 minutos

- Papa: 1 unidad
- Boniato: 1 unidad
- Aceite: 1 cda.
- Sal: 1 cdita.
- Pimienta: cantidad necesaria

1. Pelar la papa y el boniato, cortarlos bien finos a cuchillo o con mandolina.
2. Pincelar un plato apto para aondas, colocar las papas y los boniatos con sal por arriba.
3. Cocinar a máxima potencia por 4 minutos, si es necesario dar vuelta.



(Receta)

MUGCAKE DE MANZANA

Rendimiento: 1 taza
Recipiente de cocción: taza
Tiempo de elaboración: 10 minutos

- Huevo: 1 unidad
- Avena: 4 cdas.
- Amaranto: 1 cda.
- Manzana: 1 unidad.
- Canela: 1 cdita.
- Polvo de hornear: 1 cdita.
- Esencia de vainilla: 1 cdita.
- Azúcar o miel: 2 cda.

1. Lavar y pelar la manzana, rallar.
2. En un bol batir el huevo y el azúcar hasta espumar. Agregar los secos previamente y la manzana rallada fina.
3. Luego colocarlos en una taza grande o en un recipiente apto para microondas y cocinar por dos minutos.

Esta torta individual de manzana es una opción muy sencilla y rápida para elaborar algún día que no tengamos nada previsto para el desayuno o la merienda. Con unos pocos ingredientes y en pocos minutos podemos tener una torta riquísima y saludable.



(CAP 56) (Verónica Olaizola)

Cocina de emergencia

.
.
.
.

¿QUÉ HAY DE COMER? ¡NO HAY NADA LISTO!

¿A quién no le pasa de llegar a casa, después de la jornada de trabajo o de estudio, o las dos cosas, y no tener nada listo para cenar?

Para esos momentos necesitamos soluciones fáciles y rápidas, con ingredientes básicos porque también puede pasar que no tengamos mucha cosa para elaborar una gran comida.

NO CEDAMOS A LA TENTACIÓN…

Una opción sería encargar comida pronta, que probablemente será muy poco saludable y que seguro va a demorar más en llegar que lo que podemos demorar en preparar algo rápido. Si optamos por pedir comida hecha, tenemos que procurar no hacerlo muy frecuentemente, que sea una excepción.

¿QUÉ PODRÍAMOS COCINAR RÁPIDAMENTE?

Siempre tenemos que tener algunos alimentos básicos a mano, en la despensa, la heladera o el frízer.

UN BOTIQUÍN DE AUXILIOS CULINARIOS

Hay ingredientes básicos que serán nuestros aliados y no pueden faltarnos. Recordémoslos.

En la alacena o despensa: Cereales (arroz, quinoa, fideos, polenta), frutos secos, condimentos, lata de atún o de legumbres. Como su vida útil es muy larga, se pueden guardar en una despensa por meses, son una estrategia ideal para sacarnos de un apuro.

Verduras de larga vida útil: Papas o boniatos, cebollas, zapallo, zanahorias. Son verduras que también duran mucho tiempo, se pueden

guardar afuera de la heladera. Nos servirán para hacer una sopa, un puré, una tortilla, un suflé o una ensalada.

Huevos: Son ideales para solucionar una comida en cualquier situación. Son una excelente fuente de proteínas. Podemos hacer huevos duros para el fin de semana como desayuno fácil, tentempié o ingrediente adicional para la ensalada.

En la heladera no puede faltar alguna leche, queso, alguna otra verdura (tomate, ajo, zapallito, hojas: lechuga o espinaca), algún sobrante del día anterior, por ejemplo, arroz cocido o lentejas cocidas.

El frízer puede ser un gran aliado. Lo ideal sería que tuviéramos siempre algo en el frízer: platos congelables, como tuco, alguna milanesa, guiso; alguna verdura, como acelga en bollitos, arvejas o choclo, o alguna masa tipo tapas pronta.

¿QUÉ OTROS ALIADOS PODRÍAMOS TENER?

Los electrodomésticos y utensilios para hacer preparaciones rápidas: microondas, para calentar o cocinar distintas opciones, una sartén para preparar rápidamente una tortilla, un crep o unos vegetales salteados.

Sobre el método de cocción, las preparaciones de ollas quizás nos lleven más tiempo, sin embargo elaborar algo a la plancha, salteado, o al microondas seguro será más rápido e igualmente saludable.

¿Y CÓMO NOS ORGANIZAMOS?

Primero que nada hay que abrir la heladera y revisar la despensa para saber si hay huevos, algún vegetal, un poco de arroz o fideos de ayer, con lo que tengamos hay que animarse y lograr algo…

Por ejemplo:

- Pastas con tuco congelado, o con una lata de legumbres y queso.
- Tortilla de arroz que teníamos cocido, o de verduras congeladas, como acelgas o arvejas.
- Omelette con queso o con verduras.
- Con una tortilla tipo tapa podemos armar rápidamente un tipo taco o burrito. Queso, tomate, zanahoria cocida, palta y atún es una excelente combinación.
- Una merienda cena con una taza de leche y hacemos unos panqueques (huevo, alguna fruta y miel) o una torta de taza en microondas.

¡NO ES TAN DIFÍCIL RESOLVER ESTAS SITUACIONES!

No hay que ser una gran cocinera para comer mejor y más sano. Animándose a probar y combinando sabores e ingredientes podemos lograr platos muy sencillos pero sabrosos y saludables que nos pueden sacar de un apuro.

Lo ideal para no llegar a esto es planificar nuestras comidas semanales, dejar siempre alguna cosa adelantada (*batch cooking*), tener alguna cosa congelada. Al organizar y dejar alimentos casi listos para consumir, bastarán unos minutos para terminar la preparación que deseemos.



(Receta)

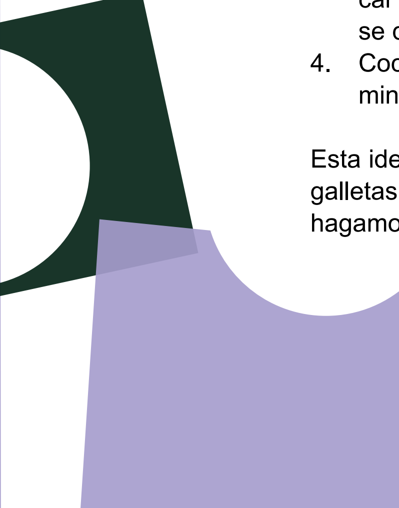
BROWNIE EN TAZA AL MICROONDAS

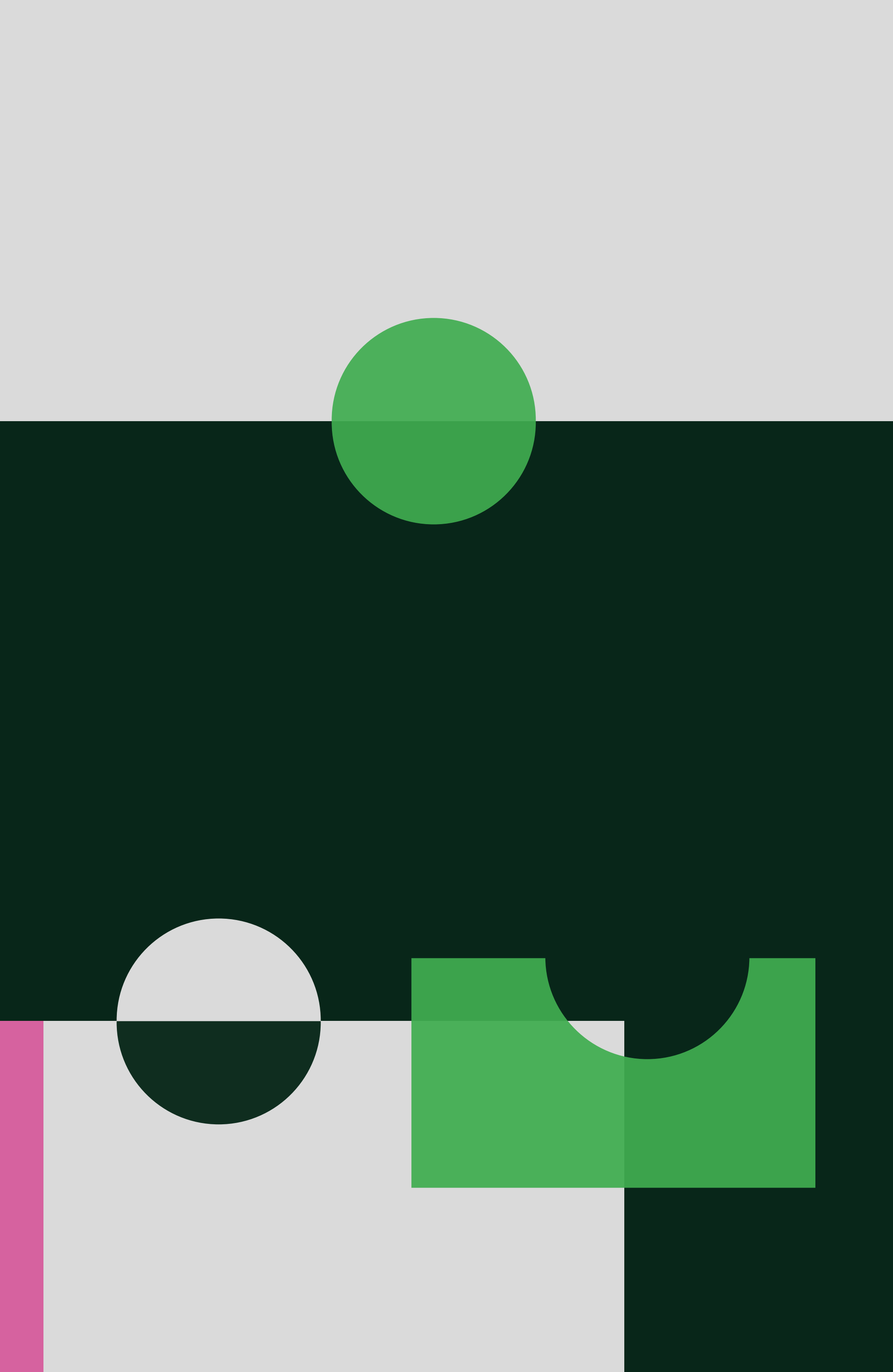
Rendimiento: 1 taza
Tiempo de elaboración: 10 minutos

- Huevo: 1 unidad
- Leche: 2 cdas.
- Aceite: 1 cda.
- Azúcar: 2 cdas.
- Harina de trigo: 2 cdas.
- Cacao en polvo: 3 cdas.
- Frutas picadas (opcional)

1. Lavar el huevo. Mezclar en una taza grande el huevo con la leche y el aceite hasta lograr una mezcla homogénea.
2. Agregar el azúcar, la harina y el cacao.
3. Poner el microondas en potencia máxima. Colocar un plato debajo de la taza por si el contenido se desborda.
4. Cocinar por 2 minutos, aprox. Dejar enfriar 2 minutos.

Esta idea es para que en lugar de abrir un paquete de galletas compradas o de comprarnos unos bizcochos, hagamos este brownie en 2 minutos.





MOMENTOS DEL DÍA



(CAP 49) (Viviana Santin)

Brunch

.
.
.
.

¿QUÉ ES EL BRUNCH?

Es un tiempo de comida para las personas que en ocasiones se despiertan tarde, tras una semana dura en el trabajo o el estudio, casi en la hora del almuerzo. Si tomamos la primera comida del día seguramente nos quedemos sin hambre para la segunda y mucho menos para la tercera.

Preferentemente, tiene lugar los fines de semana y feriados. Se suele servir entre las 10 de la mañana y las 5 de la tarde.

¿Y QUÉ SE COME EN UN BRUNCH?

Si nos fijamos especialmente en los menús de restaurantes, veremos que su composición es fundamentalmente anglosajona, naturalmente. Son alimentos como los huevos, estrellados o revueltos, ensaladas, panes, tortillas, sopas, panificados, masas dulces o frutas, incluso embutidos, queso, o bocatas. Aunque suele haber todavía más.

Y por si toda esta oferta normalmente ofrecida en forma de bufet no fuese suficiente, se acompaña de jugos naturales de todo tipo de frutas y también de cócteles.

La premisa es sin apuro y con mucha variedad de comida.

BUSQUEMOS NUESTRO BRUNCH SALUDABLE

Un brunch puede ser todo lo completo y variado que queramos, escogiendo nuestras recetas y productos preferidos. La idea es que sea una ocasión especial y diferente. Lo habitual es incluir opciones más “de desayuno” con fruta fresca, platos salados para compartir y que no sean pesados, y un par de propuestas dulces.

Para planificar el menú hay que hacer una mezcla entre dulces, salados y bebidas variadas, tales como café, jugos, y cócteles…

En teoría, se comen primero los dulces y luego los salados, pero la verdad es que lo más divertido es ir mezclando y comer lo que nos vaya gustando.

INFALTABLES EN UN BRUNCH PERFECTO

- Dulces: Prepara algunas tortas caseras, por ejemplo, pancakes o una carrot cake son un éxito seguro...
- Pan: De varios tipos sería lo ideal (francés, bagel, pita), de semillas, integral, blanco, de maíz…
- Para acompañarlo pensar en dips o patés y quesos.
- No puede faltar el hummus[1] a base de garbanzo o de cualquier otra leguminosa, combinado con sabores desde hierbas hasta vegetales.
- Fruta: Preparar una rica selección de frutas de las de temporada, o directamente se puede hacer una ensalada. La fruta es un sabor imprescindible del brunch.
- Salados: La variedad en cuanto a lo salado puede ser infinita. Ejemplos: tartas, canastas o muffins de vegetales, bastones de vegetales (zanahoria, apio, nabo, morrón), además combinan muy bien con dips y/o hummus, soufflés, vegetales salteados, como pueden ser hongos al pesto, albóndigas de vegetales y carnes (carne, cerdo), quesadillas.
- Huevos: No hay brunch sin huevos, ya sean revueltos, benedict o poché.
- Bebidas: Para un brunch perfecto debemos servir café, yogur, jugos, y algún cóctel.

ALGUNAS IDEAS

- Garbanzos especiados crocantes
- Sopa cremosa
- Tostada (bruschetta) con palta, condimentos y huevo
- Las Torrejas

1. El hummus de palta es un aperitivo perfecto para compartir, y resulta delicioso si lo acompañamos con tostadas de pan, totopos de maíz, pan de pita, o con verduras, como zanahorias o pepinos. Podemos consumirlo al momento, o conservarlo en la heladera añadiéndole unas gotas de limón para que la palta no se oxide; ¡se mantendrá perfecto durante 2 o 3 días!

- Ensalada de hojas verdes, huevo + los garbanzos
- Falafel
- Bagel relleno, tortillitas coloridas rellenas con carne desmechada tipo para un taco
- Omelette de pollo y verdeo sobre arroz + mitad de una palta y una criollita
- Huevos hongos salteados y brotes

Todo lo que podamos preparar la noche anterior, hagámoslo. Por ejemplo, aprontar la mesa, dejar listos los platos que vamos a necesitar, vasos, copas…

Con el menú en mente, hacemos todas las compras necesarias el día antes, para que ese día sea simplemente “cortar y pegar”.

El día anterior cocinemos todo lo que pueda comerse frío y se pueda calentar sin problemas para ahorrar tiempos.

Lo otro que no puede faltar es una buena música y flores siempre tan lindas, o también aromáticas, cortamos romero y lo colocamos en una botellita.

Hay que usar muchos cuencos, bols, distintos modelos, diseño y tamaño. Acá no importa si no son del mismo juego, si son diferentes entre sí mejor.

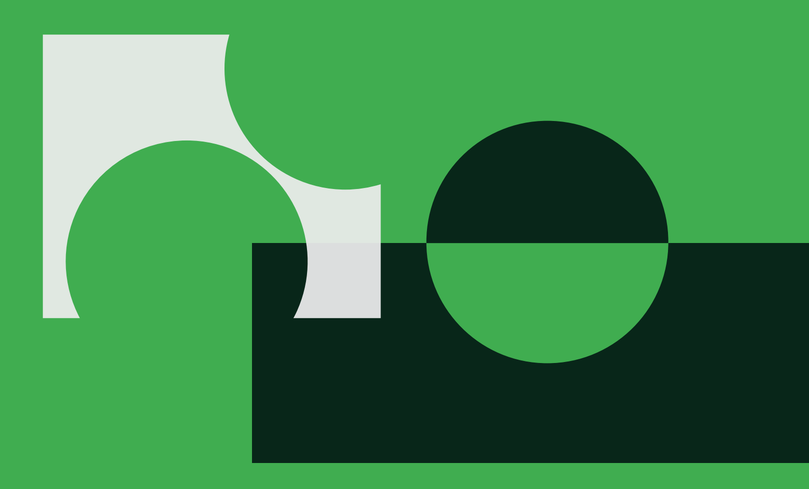
Decíamos que el brunch era un desayuno tardío que quería ser comida pero, como hemos visto, quiere ser algo más. Y de hecho lo es.

Dejamos aquí una opción que se puede utilizar para rellenar los diferentes tipos de pan que se preparen o compren, así como combinar con otros vegetales para rellenos de tartas y hasta para acompañar la pasta.

A continuación les presentamos un untable, que es una preparación tan rica, conocido guacamole, intercambia o sustituye la palta por el brócoli. Es un estandarte de la alimentación saludable y tiene una gran versatilidad, ya que se puede cocinar de múltiples maneras, es delicioso, con muchas propiedades nutricionales y se plantea que es el la “nueva moda” o tendencia.

El brunch, una costumbre anglosajona, se extendió por varios países y se convirtió en tendencia gastronómica y en cada país donde llegó fue muy bien aceptado y se ofrecía alternativas simples o complejas según las costumbres de cada lugar, y Uruguay no queda por fuera de esta tendencia.

A alguien le puede parecer un formato novedoso, pero no lo es. En realidad, en la realeza de Inglaterra ya en el siglo XIX comían brunch y en Estados Unidos se popularizó en 1986.





Este concepto importado de comida surge de la combinación del desayuno y la comida del mediodía. De ahí su nombre, que toma las dos primeras letras de la palabra *breakfast*, desayuno, y las cuatro últimas de *lunch*, almuerzo, y que alguien intentó adaptar sin éxito al español como desmuerzo. Pero no quedo linda así que la llamamos brunch.

La combinación del desayuno y la comida del mediodía, el “brunch”, es seguramente una de las más notables creaciones de la humanidad. O quizás no, pero qué bien sienta ese copioso/abundante/contundente desayuno tardío en domingo ¿verdad?

(Receta)

BROCAMOLE

Rendimiento: 400 g
Tiempo de elaboración: 20 minutos

- Brócoli: 1 flor
- Palta: 1 grande o 2 pequeñas
- Aceite: ¼ taza
- Tomate: ½ unidad
- Cebolla: 1 unidad picada
- Cilantro: ½ cda.
- Jugo de limón: 1 unidad
- Sal: 1 pizca
- Pimienta negra a gusto
- Ajo: 2 dientes

1. Cocinar el brócoli al vapor o microondas.
2. Procesar o mixear hasta que se forme un puré, junto con la palta, aceite, cebolla, jugo de limón.
3. Picar el tomate y agregar a la preparación anterior.
4. Servir con ralladura de cáscara del limón y hojas cilantro.



(CAP 34) (Verónica Olaizola)

Almuerzo escolar

.
.
.
.

Cada vez es más frecuente que niñas y niños pasen todo el día en el centro escolar y realicen varias comidas allí.

¿AGARRASTE EL TÁPER? ¿AGARRASTE LA LONCHERA?

Frases que se repiten a diario. Pensar diariamente qué llevan para almorzar insume tiempo y trabajo, buscar que ese almuerzo sea variado, saludable y rico no es nada sencillo.

Es importantísimo cuidar mucho su alimentación, intentando no caer a diario en que lleven dinero (podrían comprar algo saludable o quizás no), o en mandarles productos como nuggets, croquetas, papas rosti o similar como opción diaria.

LA VIANDA ESCOLAR Y SU RECONEXIÓN CON EL HOGAR

La hora de comer en el centro es un momento de reconexión con la casa, es o debería ser un mensaje de amor que enviamos a nuestras hijas e hijos y es la forma de acompañarlos en el día escolar. Su alimentación, al igual que la nuestra, debe ser saludable, variada, sabrosa, completa y con alimentos de buena calidad.

NO DEBEMOS ABUSAR DE LA COMIDA COMPRADA

Sin duda es una opción muy rápida, que si cada tanto recurrimos a ella para salir de un apuro, no hay problema.

Pero hay que evitarla todo lo que se pueda porque en general son preparaciones no saludables, llenas de conservantes y otros aditivos, con altos niveles de sodio, grasas trans e, incluso, pese a ser saladas muchas veces tienen grandes cantidades de azúcares.

En las preparaciones caseras sabemos qué ingredientes usamos para elaborarlas, haciéndolas más saludables y mucho más ricas y sabrosas, con gusto a comida casera.

¿DÓNDE GUARDAN LA COMIDA EN LA ESCUELA? ¿PUEDEN CALENTARLA?

La conservación es sumamente importante y sobre todo en los meses de más calor. Debemos asegurarnos de que lo que enviamos no esté a temperatura ambiente para evitar contaminación. Si en la institución no hay heladera, lo solucionamos enviando todo en una conservadorita o lonchera térmica con hielos o estos tipo geles fríos.

El tema de la temperatura de la comida a la hora de comer sí es más complicado, ya que si la institución no calienta la comida (en micro) nosotros no podemos solucionarlo. De esto va a depender el tipo de preparaciones que les mandaremos. Quizás no mandar en esos casos preparaciones como guiso que deberá ser comido frío, sino mejor empanadas, tartas, sándwiches, croquetitas, milanesas o ensaladas, en lo posible caseros.

¿CUÁLES SON LOS ENVASES MÁS APROPIADOS PARA MANDAR LA COMIDA?

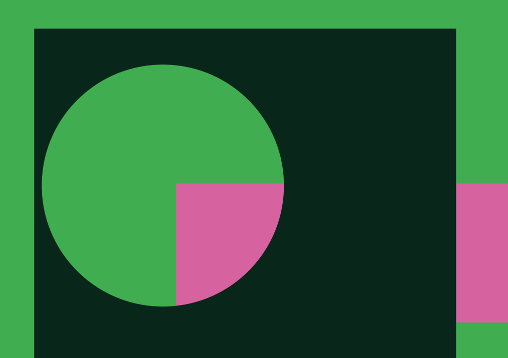
Deberá ser un envase apto para calentar (por si mandamos comida para comer caliente), un recipiente que no se rompa (el vidrio es una opción ideal para conservar alimentos, pero quizás no para que lleven la comida a la escuela), el tamaño obviamente (que no sea enorme ni tan pequeño, acorde a la porción que enviaremos) y un recipiente que sea libre de BPA (Bisfenol A), que es una sustancia que se puede desprender del recipiente, sobre todo al exponerlo reiteradamente a temperatura, que contamina los alimentos y es perjudicial para la salud.

¿Y EL CONSUMO DE VEGETALES?

Lo ideal es intentar todos los días en ese almuerzo incluir algo de vegetales, en albóndigas o croquetas, en tartas, en empanadas, en ensaladas o trozos, en sándwiches o como salsas de una pasta. De este modo incluiremos vitaminas, minerales, fibra y menos calorías. Así se logra aumentar la saciedad controlando el apetito.

Una adecuada alimentación de niñas, niños y adolescentes, además de favorecer un crecimiento saludable, permite el máximo desarrollo de sus capacidades, lo que contribuye a un mejor aprendizaje.

En Uruguay 1 de cada 10 niños y niñas en la primera infancia presenta sobrepeso u obesidad y esta cifra se eleva a 1 de cada 3 al llegar a la adolescencia. El sobrepeso y la obesidad, además de ser un factor de riesgo para enfermedades tales como diabetes y enfermedades cardiovasculares, también afectan el proceso de aprendizaje



¿CÓMO ESTIMULAR EL CONSUMO DE VEGETALES Y FRUTAS?

En los centros educativos o en casa podemos estimular el consumo de vegetales y frutas en niños y niñas con actividades, como cultivarlas y cocinarlas con ellos. Se puede hacer una huerta en espacios reducidos (usando macetas, baldes, cajones, bidones) o directamente en la tierra y utilizar lo producido en preparaciones. Así participarán de todo el proceso del alimento, estimulando su consumo.

¿CUÁLES SON LAS MEJORES OPCIONES DE POSTRES PARA MANDARLES EN LAS VIANDAS?

Lo ideal y más sencillo es mandarles una fruta. Si son niñas y niños muy chiquitos y no pueden comerla entera y con cáscara, la mandamos pelada, dentro de un recipiente o bolsa hermética, o en ensaladas de frutas y lo ideal es que se envíe con jugo de limón o naranja para que no quede negra al oxidarse las vitaminas.

EVITEMOS LAS PREPARACIONES COMPRADAS E INDUSTRIALIZADAS

Debemos evitar mandarles preparaciones compradas e industrializadas, como alfajores o golosinas, ya que contienen grandes cantidades de azúcar y grasas.

OTRAS IDEAS CASERAS Y FÁCILES

El martín fierro, unas trufas caseras a base de avena y dátiles o de manzana, por ejemplo, o algún postre casero lácteo, como cremas, flanes u otros.

EN SUMA: LO QUE SÍ DEBE CONTENER LA VIANDA ESCOLAR

Deberíamos incluir vegetales y frutas, que sumarán vitaminas, minerales y fibra; carne, huevo o legumbres que van a estar aportando proteínas, vitaminas y minerales; cereales que aportarán energía y aceite usado para condimentar o semillas que aportarán grasas saludables entre otros nutrientes.

(Receta)

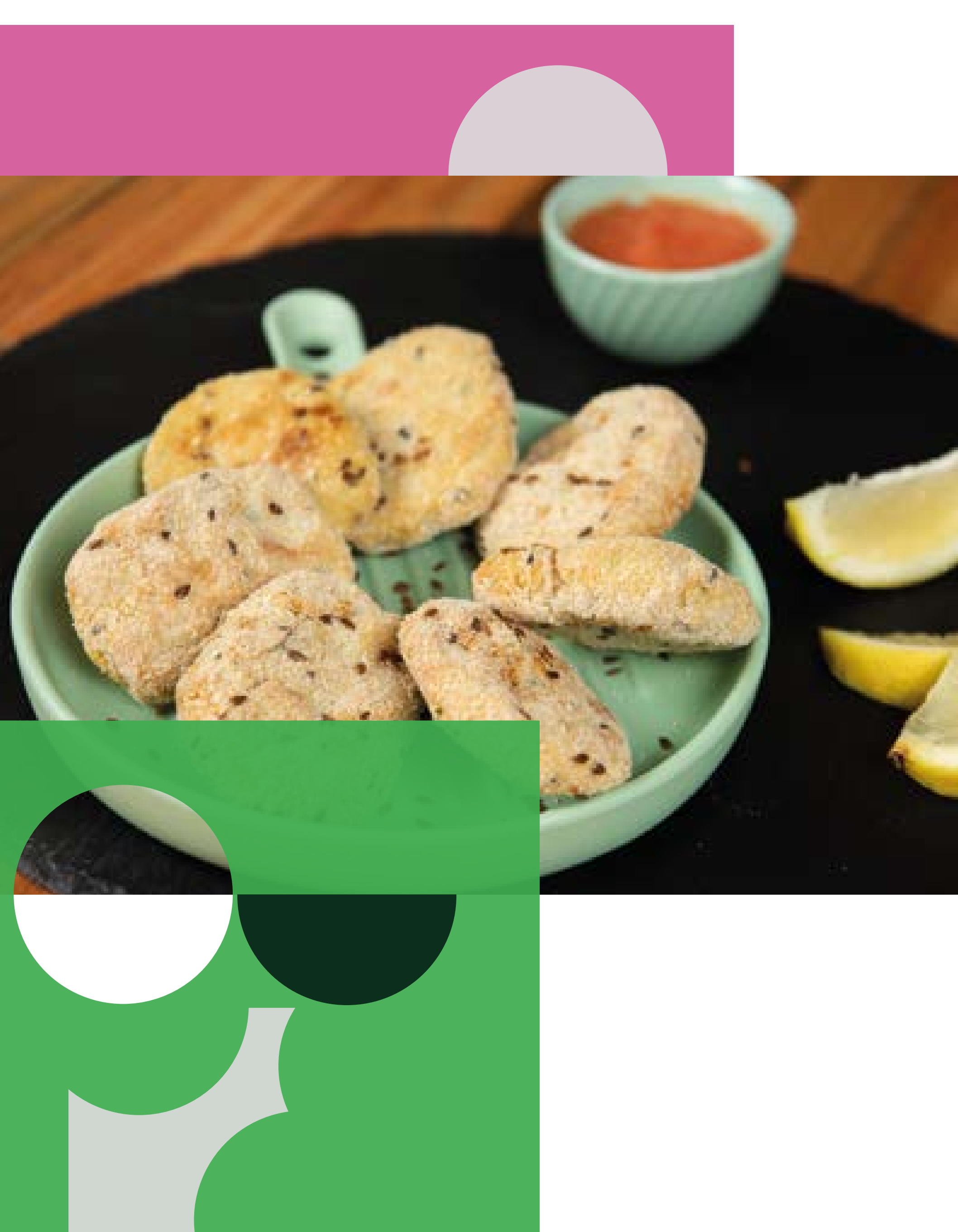
FORMITAS DE POLLO (TIPO NUGGETS)

Rendimiento: 30 formitas
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 30 minutos

- Pechuga de pollo: ½ unidad
- Cebolla: ¼ unidad
- Coliflor: ¼ unidad
- Sal: ½ cdita.
- Pimienta: ½ cdita.
- Harina de maíz: 1 y ½ taza
- Semillas: 2 cdas.
- Huevo: 1 unidad
- Leche: ¼ taza
- Ralladura de limón a gusto

1. Lavar las verduras. Procesar el pollo, la cebolla, la coliflor, la sal y la pimienta. Mezclar la harina de maíz y las semillas, batir el huevo con la leche y agregar la ralladura de limón.
2. Armar las formitas y pasar por la mezcla de harina de maíz y semillas, luego por huevo y después otra vez por los secos. Cocinar en horno precalentado a 180 grados durante 20 minutos aproximadamente.





(Receta)

FORMITAS DE PESCADO

Rendimiento: 30 formitas
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 30 minutos

- Pan rallado: 1 y ½ taza
- Semillas a gusto
- Huevo: 2 unidades
- Leche: ¼ taza
- Pescado: 500 g
- Pimentón a gusto
- Perejil fresco a gusto

1. Procesar el pescado con el perejil fresco. Batir un huevo con la leche, agregar el pimentón.
2. Mezclar el pan rallado con las semillas.
3. Armar las formas y pasar la mezcla de pan rallado y semillas, por huevo y luego por la mezcla de pan rallado.
4. Cocinar a horno precalentado a 180 grados durante 20 minutos aproximadamente.

Estas formitas de pollo o pescado son muy fáciles de elaborar, podemos comprar lo necesario un día, y otro día en un rato hacer mucha cantidad, así las guardamos en el frízer en una bandeja o plato, luego de congeladas las guardamos en una bolsa hermética, en el frízer, así tenemos para varios días o veces en la semana.

En estos casos sabemos que estamos usando cortes de estas carnes que no van a tener ningún aditivo, para que nuestras niñas y niños no consuman productos comprados donde la “carne” que usan son procesados con no sabemos qué cortes, ni qué más usan.

(Receta)

CUADRADOS DE ESPINACA

Rendimiento: 12 porciones de 5 x 5
Recipiente de cocción: asadera 20 x 20 cm
Tiempo de elaboración: 25 minutos

- Espinaca: 1 atado
- Pan: 4 rebanadas
- Leche: 100 cc
- Ajo: 1 diente
- Queso danbo: 100 g
- Huevo: 2 unidades
- Avena instantánea: 2 cdas.
- Pimienta: 1 pizca
- Orégano: cantidad necesaria

1. Lavar la espinaca. Procesar junto con el ajo, el queso, los huevos y la avena.
2. Mojar las rebanadas de pan en la leche descremada hasta que se desgrane y lo incorporamos a la mezcla anterior. Mezclar bien.
3. Colocar la preparación en una asadera aceitada. Cocinar por 15 minutos a 180 °C.

Esta receta es otra opción saludable, fácil de llevar, fácil de conservar, no necesita ser consumida caliente, es fácil de comer, es atractiva y a su vez es una opción donde incluimos vegetales.



(CAP 62) (Verónica Olaizola)

Invitamos a comer a casa

.
.
.
.

Al recibir invitados e invitadas a comer en casa, debemos tener en cuenta distintos aspectos y detalles para ser un buenos anfitriones. Cómo lo organicemos dependerá de a quiénes recibamos en casa y cuántas personas sean, de nuestro estilo, de cuánto dinero disponemos, del tiempo para planificar, de cuál es el motivo de la cena, si son familiares, amigas y amigos o compañeros y compañeras de trabajo, si es una reunión o un cumple. No es lo mismo una cena con tus amigas que una cena con el jefe de tu pareja. Obviamente que lo que condicionará todo es si es una reunión o cena planificada o si llegan amigas y amigos sin planearlo y se quedan a comer.

QUÉ TENER EN CUENTA PARA PLANIFICAR ESA CENA O COMIDA CON INVITADOS

Lo primero a definir es si la reunión o cena es formal o informal.

A su vez, tenemos que pensar que si preparamos entrada, plato principal y postre (estilo más formal), pensando en sentarse a la mesa, no pueden ser muchos los invitados, quizás máximo 6 u 8.

También podemos optar por picar, por ejemplo, una mesa de tacos para que cada uno se arme el suyo.

O quizás es solamente un tipo coctel (algo más informal), pensado de una manera más distendida, no sentados a la mesa, sino en el living y balcón por ejemplo, donde habrá alguna cosa sencilla tipo bocadito para comer a mano (*fingerfood*).

En el caso de una celebración o cumpleaños podemos hacerlo y pensarlo como temático (mexicano, italiano, asiático, noche de pizzas…).

¿QUÉ COCINAR?

Dependiendo de todo lo anterior, definiremos la comida a servir. Puede ser un plato único, por ejemplo, de olla o de horno: una paella, ca-

zuela de lentejas, un risotto, un pollo a la naranja, un cerdo agridulce. O también pueden ser preparaciones más sencillas, como algunas tartas, empanadas, pizzas.

Lo mejor siempre es cocinar un poco más por si en lugar de 4 personas vienen 6, que nos alcance la comida y no andar sufriendo si nos alcanza o no.

¿DÓNDE ARMAMOS LA MESA?

Cuando hayamos resuelto lo anterior definiremos si armamos en la mesa del comedor o si hacemos algo más distendido. En caso de ser, por ejemplo, una cena con amigos, y que sea algo más distendido se puede armar en el living, con almohadones en el suelo incluso, comiendo algo como empanadas, fajitas o tacos, con distintas opciones de rellenos, como con carnes, con mariscos, solo de vegetales, donde cada uno se los arme según su gusto y preferencias. Para picar antes se pueden agregar unos quesos, frutos secos, aceitunas, algún untable casero con grisines y palitos de vegetales.

UNA LINDA MESA

Lo que se come es importante, pero dónde se come sin duda también. Armemos linda esa mesa, con mínimos detalles podemos lograr una mesa linda y feliz. Un florerito con algún arreglo casero de verdes y alguna flor, un lindo mantel, unos lindos vasos o vajilla en general. Podemos armar algo pensando en combinar colores, o en algún tema específico, el mismo color en distintos tonos, o todo rayas, o floreado, si tenemos un mantel liso podemos agregarle un caminero. Se puede usar cualquier otro objeto para vestir y adornar esa mesa, unas piedras, unas velas… ¡Qué juegue la imaginación!

SOBRE LA VAJILLA

No guardemos más esa vajilla linda que tenemos, hay que usarla. Tenemos que sacar un rato antes los vasos y vajillas que vayamos a usar, por si es necesario pasarles un paño o lavarlos porque si no la usamos con frecuencia pueden estar marcados. Podemos definir distintas alturas, usando tablas para levantar platos o vasos. La vajilla puede ser toda distinta, platos o vasos diferentes… está muy de moda y queda muy lindo.

SOBRE LA BEBIDA

Las bebidas ya tienen que estar frías para el momento de la cena, además, debe haber hielo disponible. Como opción atractiva y más saludable, en lugar de ofrecer refrescos cola, podemos elaborar algunas aguas saborizadas en una jarra de vidrio, usando distintas frutas, verduras con menta, cedrón, albahaca o romero.

ADELANTÉMONOS

Podemos ir haciendo alguna cosa días antes de la cena, por ejemplo, si elegimos un hummus, cocinamos las legumbres unos días antes y las dejamos en la heladera. Los grisines o algunas galletitas también se pueden elaborar antes. Si son pizzetas, empanadas o fajitas, las elaboramos antes y las dejamos congeladas para ese día bajarlas directo al horno.

POSTRE

Tener dos opciones es lo ideal, uno más calórico y dulce (un chese cake, lemon pie, rogel o flan) y otro más fresco y sin azúcar, por ejemplo, una ensalada de fruta, frutas asadas.



(Receta)

TACOS

Rendimientos: 14 unidades
Recipiente de cocción: sartén

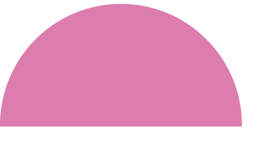
Masa:

- Harina de trigo: 500 g
- Sal: 1 cdita.
- Aceite: ½ taza
- Agua: 1 taza
- Para hacerlas de colores: reemplazar la mitad del agua por:
- Remolacha: Hervir una remolacha en agua con sal y procesar.
- Espinaca: Procesar ½ atado de espinacas limpias y crudas.

Relleno:

- Ver de tener diferentes opciones: verduras en rodajas, queso en fetas, carne salteada, etc.
- Aguja o pollo cortado chico y salteado con ajo, cebolla y morrón.
- Rabanitos
- Cebolla de verdeo
- Lechuga
- Perejil
- Tomates cherry
- Jengibre
- Queso de cabra
- Quinoa

1. Colocar la harina en un bol grande junto con sal, aceite y agua. Mezclar con las manos hasta formar una masa homogénea. Dejar reposar durante 10 minutos, tapado con un repasador a temperatura ambiente.
2. Hacer bollitos y aplastar con la mano en la mesada enharinada, con un palote darles forma redonda y dejarlos finitos.



3. Calentar una sartén con unas gotas de aceite, cocinar las tortillas hasta que empiecen a dorarse y darlas vuelta para terminar la cocción. Tienen que quedar blanditas para poder doblarlas.

Esta opción es ideal por su practicidad, ya que cada uno se arma el suyo, sin necesitar mucha vajilla. Al preparar varios rellenos cubrimos preferencias o intolerancias, por ejemplo, si hay algún vegetariano habrá una opción. A su vez, es un plato que podemos preparar con anterioridad, por ejemplo, las tortillitas se pueden dejar listas desde antes en heladera o en el frízer, y si no pudimos hacerlas, podemos comprarlas hechas.

Podemos servir una entrada antes de los tacos, como una mayonesa tipo dip para comer con grisines o palitos de verduras. Pueden ser estos vegetales u otros, la idea es aprovechar los que tengamos en casa y los que sean de estación.



(Receta)

PATÉ DE VEGETALES

Rendimiento: ½ kg
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 20 minutos

- Remolacha (o zanahoria, calabaza, zapallitos, morrones): ½ kg
- Jugo de limón: cantidad necesaria
- Aceite: 2 cdas.
- Ralladura de limón: ½ unidad
- Cebolla: ½ unidad
- Ajo: 1 diente
- Hierbas (tomillo, ciboulette, orégano): cantidad necesaria
- Sal: 1 cda.
- Pimienta: cantidad necesaria
- Queso blanco

1. Lavar y pelar las verduras.
2. Cortar en trozos las remolachas. Llevar al horno con aceite, los dientes de ajo, la cebolla cortada en cuartos, las aromáticas, sal y pimienta (se puede hacer al vapor).
3. Procesar en un mixer o en una licuadora y agrega de a poco unas gotas de aceite y jugo de limón. Termina de sazonar con sal, pimienta y ralladura de limón. El queso blanco es opcional, para darle una consistencia más cremosa.







(Receta)

FRUTAS ASADAS CON HELADO DE CREMA

Rendimiento: 6 porciones
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 20 minutos

Para las frutas asadas:

- Pera: 2 unidades
- Mandarina: 2 unidades
- Manzana: 2 unidades
- Azúcar: 2 cdas.
- Canela: 1 cdita.
- Nuez moscada: 1 cdita.

Opcional:

- Helado de crema
- Ralladura de cítrico

1. Lavar y pelar las frutas. Cortar en cubos no muy pequeños las peras y las manzanas. En gajos las mandarinas. Agregar el azúcar, canela y nuez. Mezclar bien, dejar reposar 10 minutos. Colocar en asadera aceitada y hornear durante 5 a 10 minutos.
2. Ya que prendemos el horno para cocinar los vegetales para el paté de vegetales, aprovechamos y hacemos estas frutas al horno como una opción de postre más saludable, reducido en calorías y sin grasa ni casi azúcar. Para darle otro toque podemos agregarle canela o masala y servirlo caliente con helado de crema.

(Receta)

LEMON PIE

Rendimiento: 6 porciones
Recipiente de cocción: cacerola y tortera
Tiempo de elaboración: 30 minutos

Masa:

- Copos de maíz sin azúcar: 150 g
- Manteca derretida o aceite: 2 cdas.
- Azúcar: ¼ taza
- Vainilla: 1 cda.

Relleno:

- Jugo de limón: 50 cc
- Yemas: 4 unidades
- Leche: 2 tazas
- Ralladura de limón: 1 unidad
- Almidón de maíz: 30 g
- Azúcar: ½ taza

Merengue:

- Claras: 4 unidades
- Azúcar: 2 tazas
- Jugo de limón: 1 cda.

Relleno:

1. En un bol grande agregar las yemas de huevo, el almidón de maíz y la mitad del azúcar. Batir hasta que todos los ingredientes se integren muy bien.
2. En una olla agregar la leche, la ralladura de un limón y la otra mitad del azúcar. Remover constantemente y retirar del fuego cuando comience a hervir.
3. Agregar al bol la mitad de la leche hervida sin dejar de batir.
4. Agregar la mezcla del bol a la cacerola en donde se encuentra la otra mitad de la leche. También agregar el jugo de limón, mezclar muy bien y llevar a fuego medio sin dejar de remover y hasta

que la mezcla se espese. El objetivo es una crema homogénea, suave y manejable.

5. Retirar del fuego y dejar que la misma se enfríe o mínimo entibie antes de usar para rellenar o acompañar el postre.

Base:

Procesar los copos de maíz, agregar la manteca derretida y el resto de los ingredientes. Esparcir en la fuente donde se vaya a hacer el postre o en recipientes individuales.

Merengue:

1. Mezclar las claras con el azúcar, llevar a fuego medio a baño María hasta que quede transparente y ya no se distinga el azúcar.
2. Retirar y batir con batidora hasta que quede a temperatura ambiente, agregar las gotas de limón, seguir batiendo hasta que se formen picos firmes.



(CAP_04) (Verónica Olaizola)

Picada saludable

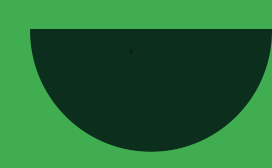
.
.
.
.

INFALTABLES: LAS PICADAS

En general, en encuentros con la familia, con amistades, en cumpleaños, para mirar un partido de fútbol o la previa del almuerzo del domingo, las picadas se componen de productos poco saludables como snacks (papitas, chizitos, conitos), galletitas, nuggets, bebidas cola, papas noisette, croquetitas industrializadas.

Estos productos son los llamados ultraprocesados (ULP). La Organización Panamericana de la Salud (OPS) reveló que el aumento del consumo de los productos ultraprocesados se asocia con el incremento del peso corporal, lo que indica que son un importante impulsor de las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad. Lo bueno es saber que se puede lograr que estas picadas sean tan irresistibles como saludables, con alimentos naturales y preparaciones caseras. Lo ideal es que sean coloridas, variadas, atractivas y que combinen sabores.

Algunas opciones saludables para picadas pueden ser: frutos secos (sin agregado de sal: maní, almendras, nueces, pistachos), frutas deshidratadas (pasas de uva, de arándano, orejones de damasco, de higos, dátiles), semillas (pipas de girasol), aceitunas (previamente lavadas, las pueden dejar en aceite de oliva), quesos (ricota, tipo cuajada, roquefort), bastones de verduras, tostines o grisines caseros y alguna salsa o untable casero (dip), tomatitos cherry, y por qué no algún fainá y pizza.



¿Qué son?

Son productos industriales que contienen principalmente sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos que dan color, sabor o textura para imitar a los alimentos naturales. Tienen alto contenido de sal, grasas no saludables (trans y saturadas), azúcar, conservantes, y un escaso o nulo contenido de proteínas, fibras alimentarias, minerales y vitaminas, en comparación con los alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Nutricionalmente están desequilibrados.

Se fabrican para promover su máximo consumo, para ello cuentan con características sensoriales de procedencia industrial, que estimulan el apetito de manera intensa. Además, en nuestro entorno están por todas partes, muy accesibles e irresistibles, y la publicidad nos persigue para que los compremos. Cuanto más ultraprocesados consumimos, menos comida real está presente en nuestra alimentación: perdemos calidad por partida doble.

¿Cómo identificarlos?

Leyendo sus etiquetas. En general son listados interminables de cosas que no sabemos qué son, por ejemplo, materias primas refinadas (harina, azúcar, aceites vegetales, sal, proteína, etc.) y aditivos (conservantes, colorantes, edulcorantes, potenciadores del sabor, emulsionantes…).

(Anexo)

(Receta)

APERITIVO DE BERENJENA

Rendimiento: 34 unidades
Recipiente de cocción: cacerola y sartén
Tiempo de elaboración: 25 minutos

Relleno:

- Berenjena: 2 unidades
- Cebolla: ½ unidad
- Ajo: 1 diente
- Harina de maíz: ¾ taza
- Agua: 1 ½ taza
- Orégano: 1 cda.
- Sal: cantidad necesaria
- Queso rallado: 3 cdas.
- Cúrcuma: cantidad necesaria
- Pimentón: cantidad necesaria

Salsa:

- Ajo: 2 dientes
- Yogur natural: 1 taza
- Sal
- Perejil: 2 cdas.

Relleno:

1. Lavar y pelar las berenjenas y reservar las cáscaras. Cortar en cubos. Pelar y cortar el resto de los vegetales. Rehogar en agua la cebolla, el ajo y las berenjenas cortadas hasta que estén tiernas.
2. Disolver la polenta en el agua, agregar a la mezcla anterior junto con los condimentos. Cocinar hasta que se desprenda del fondo de la olla, dejar enfriar.
3. Formar bolitas. Dorar en horno durante 5 minutos.

Salsa:

1. Cortar la cáscara de las berenjenas en tiras finas y rehogar junto con el ajo.

2. Retirar del fuego y agregar el yogur, sal y perejil.
3. Dejar enfriar.

Esta receta es ideal para elaborar en familia con los niños y las niñas, que pueden ayudar a formar las albóndigas estimulando que toquen, conozcan y prueben todos estos vegetales.

¿Qué pasa si no tenemos berenjenas?
Se puede sustituir por calabacín, zanahoria o también otros, como boniato, zapallito o zucchini. La idea es incluir algún vegetal en las preparaciones tradicionales y muy consumidas por los uruguayos incorporándoles verduras, así sumamos nutrientes y aumentamos su consumo.



(CAP_42) (Verónica Olaizola)

¿Qué hay de postre?

.
.
.

El momento más esperado de la comida para muchos es el postre, quienes sienten esas ganas o necesidad de cerrar esa comida con algo dulce.

¡POSTRES PARA TODOS LOS GUSTOS!

Pueden ser fríos o calientes, dulces o agridulces, crudos, cocidos o de horno, con distintas texturas y colores. Algunos ejemplos: cremas, pasteles, tartas, bombones, helados y muchos otros.

¿CADA PAÍS TIENE SU POSTRE TÍPICO?

Cada región, país o ciudad cuenta con sus propias tradiciones en lo que hace a su gastronomía dulce. Esto tiene que ver, por un lado, con la disponibilidad de productos y materias primas que hay en la zona y, por otro, con las tradiciones y las costumbres de cada cultura específica.

En este sentido, mientras en Europa central los postres suelen ser abundantes, calóricos y más bien pesados por las bajas temperaturas, en las zonas más tropicales son más livianos, en porciones menores y menos calóricos.

LOS MEJORES DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL

Sin duda, lo recomendado como postre desde el punto de vista nutricional es fruta o cualquier postre que las incluya (siendo menos calóricos y con menos azúcares refinados).

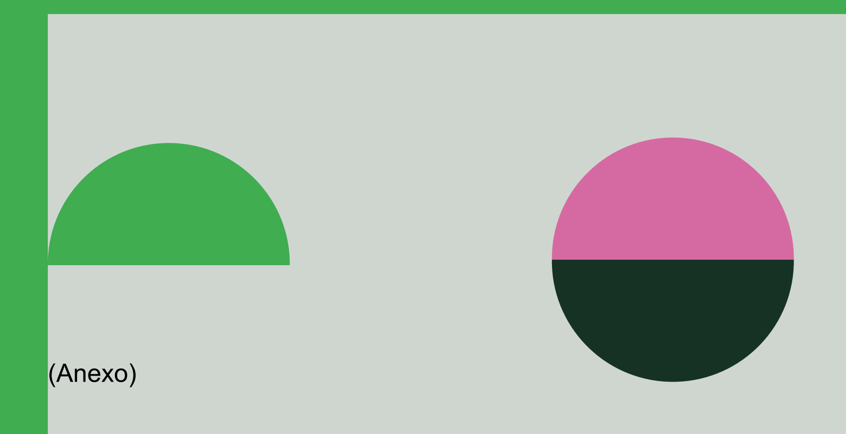
En general, los postres son, sobre todo los industrializados, muy calóricos, con alto contenido de grasas, azúcares y aditivos. Para su elaboración usan grasa animal (conteniendo ácidos grasos saturados –AGS–) y grasas vegetales, principalmente las grasas trans, que se relacionan con problemas importantes de salud.

Antiguamente las comidas eran terminadas con frutos secos o frescos, miel o productos lácteos. En la Edad Media aparecen los primeros postres franceses como las compotas, jaleas, tortas, pasteles y flanes.

A partir del siglo XVII, los postres se convirtieron en composiciones muy elaboradas y adornadas con flores, pirámides de frutas, bizcochos, cremas, almendras dulces con azahar y azúcar, confituras secas, nueces.

Para finales de este siglo aparecieron los helados.

En el siglo XX junto a la evolución de la industria alimenticia también aparecen los postres de preparación instantánea, mezclas de polvos, que con solo aplicar leche se elaboran flanes, y gelatinas.



¿QUÉ ES EL POSTRE?
SIGNIFICADO DE LA PALABRA

Alimento o plato, generalmente dulce, que se sirve al finalizar una comida.

Etimológicamente la palabra postre proviene del latín “postĕri” que significa “viene después”.

Los postres han sido siempre el broche de oro de una comida. Un buen postre resaltará la satisfacción de los alimentos anteriores.



Otro tema a considerar cuando seleccionamos los postres es el tema de los aditivos (colorantes, espesantes, conservantes, etc.), claramente los industrializados los contienen y los caseros no.

Si tenemos una alimentación saludable en general, comer un postre como algo ocasional, poco frecuente, no está prohibido. El problema es el consumo cotidiano y en grandes cantidades de postres con exceso de azúcar o de grasas

CONSEJOS PARA LA SELECCIÓN Y ELABORACIÓN DE POSTRES

Tengamos en cuenta estas recomendaciones a la hora de elaborar y optar por un postre:

- Consumir una porción pequeña.
- Sustituir la crema de leche por yogur sin azúcar.
- Optar por postres con frutas.
- Sustituir harina refinada por harinas integrales.
- Que sea *light* no quiere decir que no tenga grasa o azúcar, sino que es reducido en algo, pero a expensas de agregado de otros componentes.
- Sustituir las gelatinas llenas de colores por las semillas y su poder gelificante, por ejemplo, chía.

¿POR QUÉ NOS GUSTA TANTO EL SABOR DULCE?

Muchas veces es difícil rechazar un postre. A este fenómeno se le llama saciedad sensorial específica, aunque no tengamos hambre, el sabor suave y agradable de los postres hace que el cerebro nos mande señales de satisfacción y priorice la novedad.

Lo que realmente sucede es que nuestro cerebro ha dejado de emocionarse por los sabores de ciertos alimentos. Por ende, ante un sabor distinto, como el del postre, la sensación de saciedad desaparece y tenemos espacio para seguir comiendo.

A su vez, la preferencia de los seres humanos por el sabor dulce es innata y universal.

También se debe a que los alimentos dulces producen aumento de la serotonina, neurotransmisor liberado por nuestro cerebro, que mejora el estado de ánimo generando bienestar. Y esto se da a la inversa, ante estados de ánimo bajos, aparece la necesidad de algo dulce.

(Receta)

CHEESE CAKE

Rendimiento: 9 vasitos de 100 ml
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Frutos secos: 100 g
- Ciruelas pasas: 100 g
- Queso crema: 350 g
- Leche condensada: 250 g
- Limón: 2 unidades
- Vainilla: 1 cdta.

1. Procesar primero los frutos secos hasta que se trituren. Agregar y continuar procesando las ciruelas pasas hasta formar una masa pareja.
2. Colocar en un vasito como base. Opcional, sumar ralladura de limón.
3. Mezclar el queso junto con la leche condensada, vainilla y jugo de limón hasta formar una crema uniforme. Agregar la crema al vasito.

Jalea:

- Frutos rojos: 200 gr
- Agua: ½ taza

1. Lavar las frutas, cortar y llevar a fuego medio en un sartén u olla junto con el agua.
2. Cocinar hasta que espese un poco. Remover de vez en cuando presionando las frutas.
3. Dejar enfriar antes de usar. Agregar al vasito.
4. Refrigerar por 2 horas.

Este postre es una opción saludable donde en lugar de masa con agregado de harinas, azúcares y grasas usamos frutos secos y ciruelas. Por lo que, a su vez, es un postre que puede ser consumido por una persona celíaca.

Como la leche condensada es dulce no agregamos azúcar. Se prepara todo en crudo, es muy rápido y sencillo.



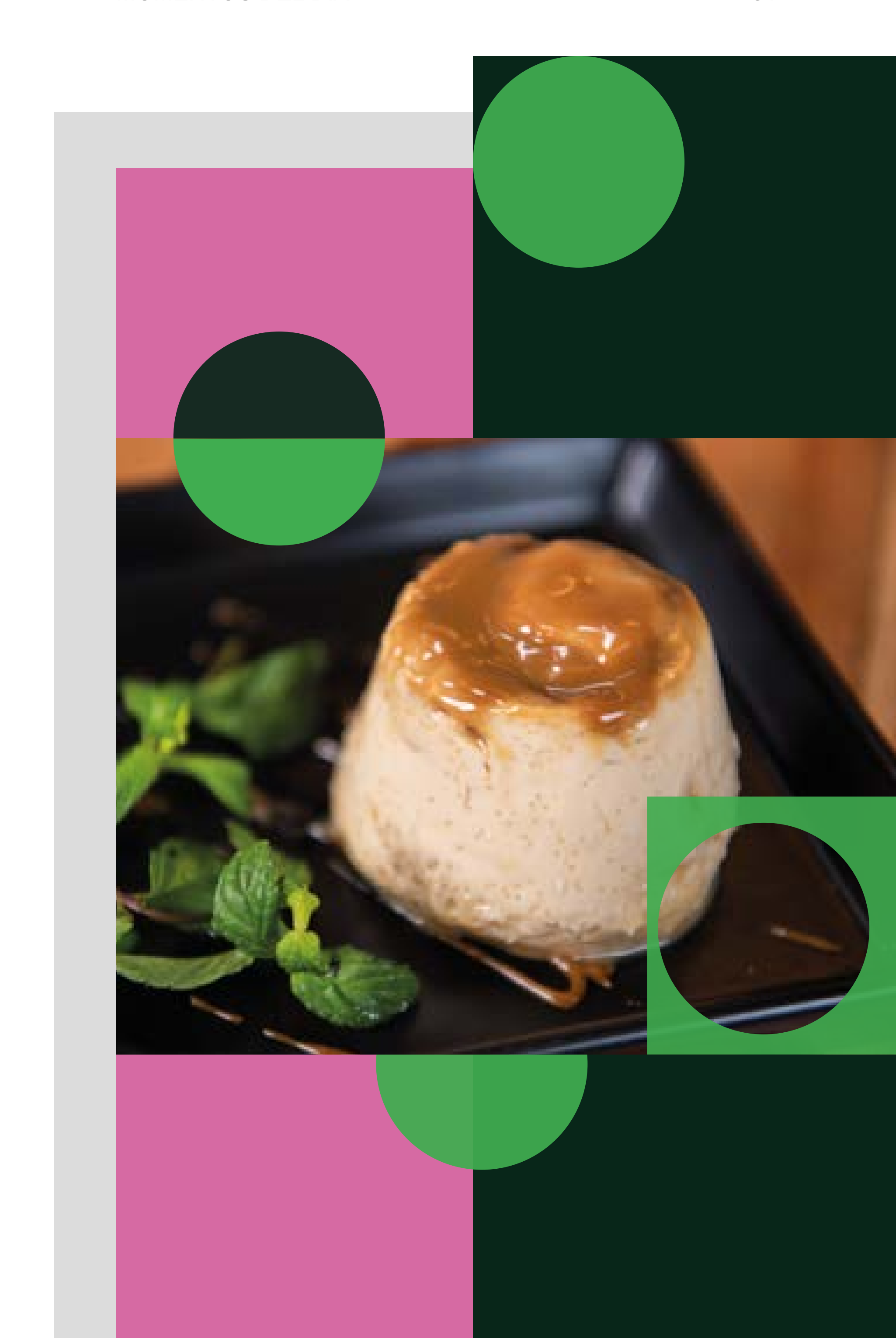
(Receta)

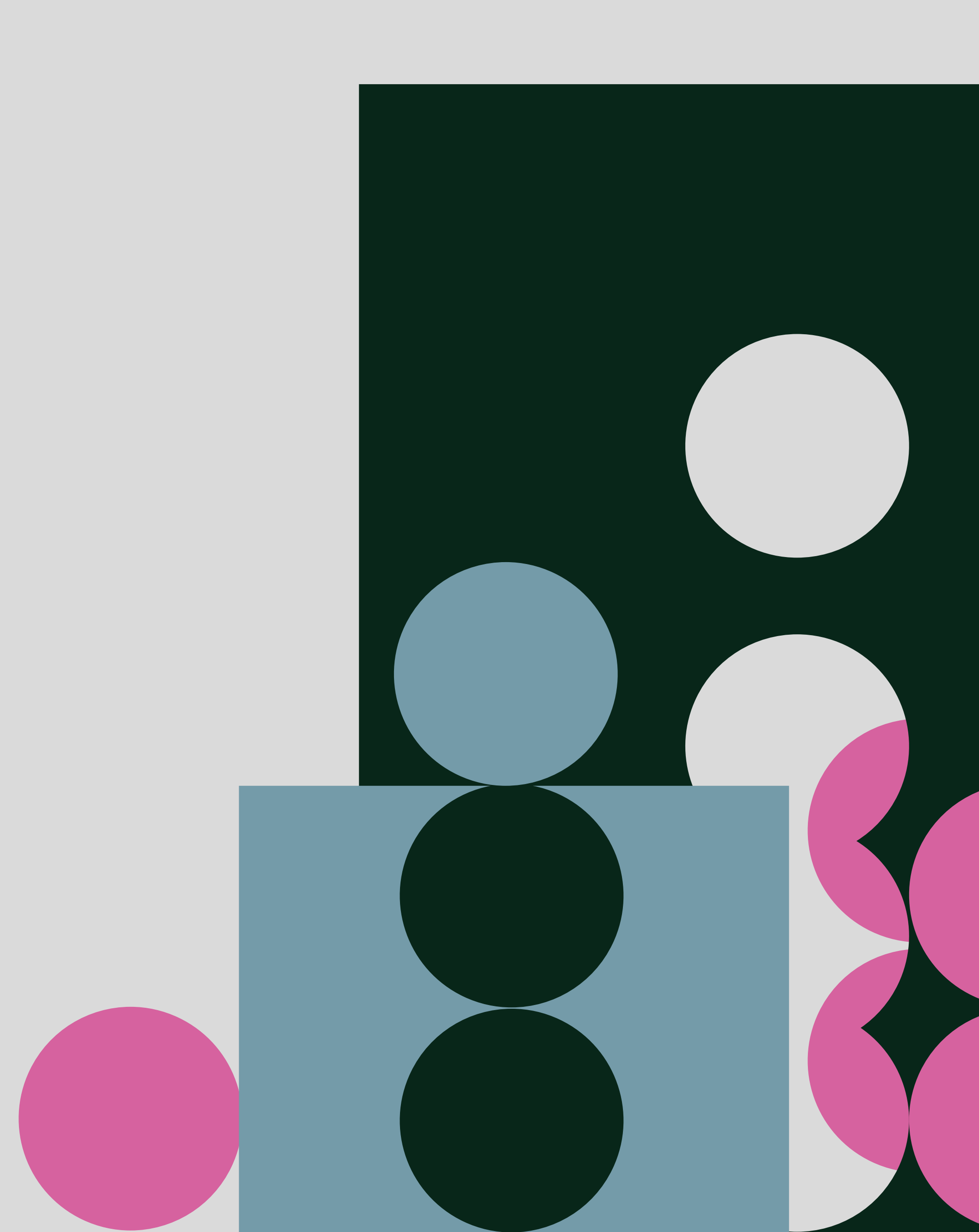
FLAN AL MICROONDAS

Rendimiento: 1 taza
Tiempo de elaboración: 5 minutos

- Huevo: 1 unidad
- Leche: 100 ml
- Vainilla: 1 cdita.
- Azúcar: 1 cdita.
- Dulce de leche: 1 cdita.

1. Lavar el huevo. Colocar en una taza el dulce de leche y llevarlo al microondas por 15 segundos.
2. Mientras, mezclar el resto de los ingredientes en un recipiente. Colocarlos en la taza con el dulce de leche y llevar al microondas por 2 minutos y medio aproximadamente o hasta que cuaje.
3. Es un postre tradicional, pero elaborado de una manera muy sencilla y rápida, acorde al ritmo de vida de hoy en día.





ALIMENTOS Y COLORES



(CAP_52) (Verónica Olaizola)

Familia de coles

.
.
.
.

Es una familia de verduras muchas veces dejadas de lado por su olor particular al cocinarlas, también por generar muchas veces distensión intestinal, pero a su vez asociadas con superalimentos por los beneficios que tienen para la salud.

¿POR QUÉ TIENEN ESE OLOR FUERTE AL COCINARLOS?

Al cocinarlos despiden un olor fuerte característico, por su contenido en sustancias azufradas (dimetilsulfuro, trimetilsulfuro), que cumplen funciones importantes y beneficiosas en nuestro cuerpo.

Para disminuir esto, se puede añadir al agua de cocción una papa o manzana y así conseguir atenuar la intensidad de su fuerte aroma.

¿CÓMO PODEMOS DISMINUIR LA DISTENSIÓN QUE GENERAN?

Masticar suficientemente cada bocado, ya que la digestión comienza en la boca.

Dedicar bastante tiempo a las principales comidas, evitando la prisa, si no la probabilidad de acusar molestias digestivas aumenta.

Son muy útiles las infusiones de menta, anís, salvia o de hinojo, para alivianar la distensión. Se puede tomar también manzanilla a la que conviene añadir unos granos de anís verde, hinojo o comino. La infusión de hierbabuena también resulta muy adecuada ya que relaja los músculos del colon –intestino grueso–, lo que ayuda a aliviar la molestia del exceso de gases.

¿CUÁL ES SU CALIDAD NUTRICIONAL?

Son plantas que en sus partes comestibles tienen gran contenido en vitaminas, minerales, fibra y compuestos bioactivos.

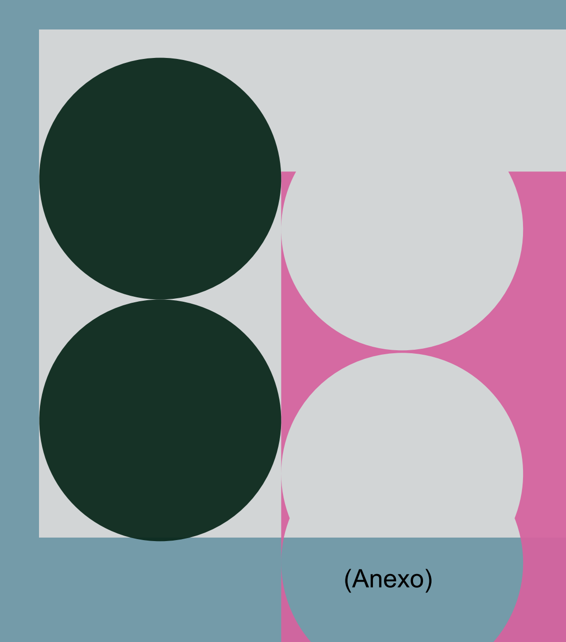
Las verduras crucíferas son plantas originarias de Asia Occidental y Europa (antiguos griegos, los celtas y los romanos).

Pertenecientes a la familia de las **Brassicaceas**, género *Cruciferae*, de donde proviene su nombre, están compuestas por hierbas y arbustos, flores agrupadas en racimos y frutos en cápsula.

Familia de crucíferas:

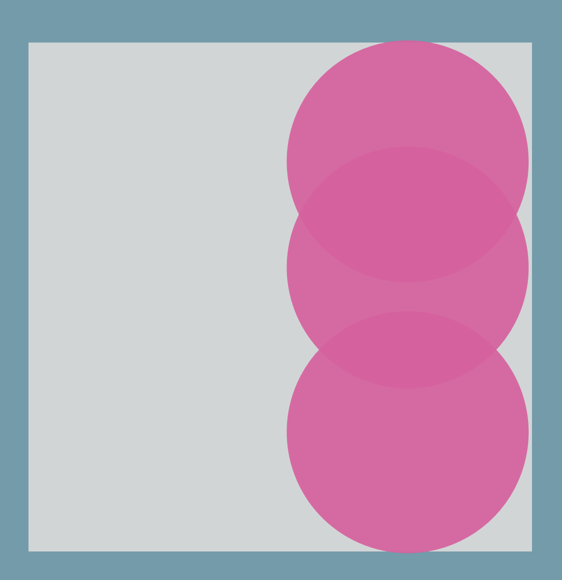
Brócoli y coliflor, se consume la flor de la planta. Repollo (distintos tipos y colores: rizado, liso, blanco, colorado).

Repollitos de Bruselas (se consume la yema), kale (brassica de cabeza).



Existe evidencia científica acerca del beneficio que tiene el consumo de crucíferas en la prevención de muchos tipos de cáncer por su elevado contenido en sustancias antioxidantes (propiedades anticancerígenas), en la prevención de enfermedades cardiovasculares, prevención de alteraciones metabólicas, enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer o problemas respiratorios, como el asma.

Los antioxidantes son moléculas que inhiben o neutralizan el daño celular causado por los radicales libres. Esto puede provocar una reducción de la inflamación y un efecto protector de la salud en general.



(Anexo)

Brócoli

El brócoli es más nutritivo si se consume inmediatamente después de cosechado. Es una buena fuente de b-carotenos (precursores de la vitamina A), vitamina C, ácido fólico, calcio, hierro y potasio.

Es fuente de fibra insoluble, por lo que ayuda a movilizar el tránsito intestinal, que junto con los compuestos azufrados son los responsables de generar distensión y flatulencias al consumirlos. Genera alimento para las bacterias del intestino (microbiota o flora intestinal).

Presenta compuestos bioactivos con gran actividad biológica y antioxidante: fitoestrógenos, glucosinolatos, sulfurafanos, isotiocianatos y otros compuestos que son muy importantes en la prevención de diferentes tipos de cáncer.

Los compuestos responsables del olor característico (compuestos azufrados) son antiinflamatorios naturales además de facilitar la digestión.

EL CONSUMO DE BRÓCOLI EN LA INFANCIA

En general, las niñas y los niños lo aceptan muy bien, la opción más común es referirse a ellos como arbolitos, por su gran parecido a un árbol en miniatura. Lo consumen sin ningún problema, incluso solo.

Coliflor

Es una flor, producida por una planta que da una sola flor o cabeza por vez. La más común es la blanca, pero hay de color verde y violeta. No se recomienda comprar las que tienen puntos o manchas negras pues son hongos muy difíciles de quitar.

En la heladera suele durar una semana, no mucho más. Si no se va a usar lo ideal es congelarla, previamente hacerle un blanqueado.

Es una flor prematura, que si no se cosecha a tiempo, florece de color amarillo y deja de ser apta para consumo.

¿CUÁNDO Y CÓMO CONSUMIRLA?

En invierno-primavera aumenta su producción y disminuye el precio (de mayo a noviembre). Lo ideal en estos meses es comprar más, realizar una correcta higiene, blanquearla y guardarla en frízer para tener en los meses cuando escasea o está más cara.

Una opción es cocinarla al vapor ya que así la pérdida de sus nutrientes será menor. Se la puede consumir cruda en bastones (para una picada, por ejemplo) o rallada en ensaladas.

Si no, podemos consumirla cocida al vapor o apenas blanqueada, e incluirla en cualquier preparación como ensaladas, empanados y al horno, gratinada con salsa blanca, en bifes a la plancha bien especiados.

Repollitos
Comenzaron a cultivarse en Bélgica (Bruselas) en el siglo XVII, como un repollo, pero en miniatura.

Los repollitos son más firmes que el resto por lo que necesitan mayor tiempo de cocción para ablandarlos (10 minutos). Cortados haciéndoles una cruz en la parte inferior del tallo, demoran menos en cocinarse.

(Receta)

CHOP SUEY

Rendimiento: 2 a 3 porciones
Recipiente de cocción: cacerola o sartén
Tiempo de elaboración: 35 minutos

- Hojas de brócoli
- Hojas de coliflor
- Repollo morado: ¼ unidad
- Repollitos de Bruselas: 4 unidades
- Carne de cerdo: 200 g
- Berenjena: ½ unidad
- Cebolla de verdeo: 1 unidad
- Zanahoria: 1 unidad
- Brotes de soja: cantidad necesaria
- Salsa de soja: 1 cda
- Aceite: 1 cdita.
- Pimienta: 1 cdita.

1. Lavar los vegetales.
2. Cortar los vegetales y la carne en tiritas.
3. Calentar un sartén grande, colocar una cdita. de aceite y cuando calienta agregar la cebolla de verdeo y la carne.
4. Cuando la carne cambie de color, agregar la zanahoria, la berenjena y los repollitos.

5. Luego agregar el resto de los ingredientes. Retirar del fuego cuando la carne esté cocida y los vegetales en su punto.
6. Condimentar con salsa de soja y pimienta, y sumar los brotes de soja.

La idea es aprovechar e incluir en este chop suey las hojas de brócoli y coliflor que solemos tirarlas, incluir repollo colorado (que presenta ese color característico dado por pigmento natural antocianina que le da el morado o violeta) y los repollitos de Bruselas o coles de Bruselas (que muchas veces no sabemos en qué incluirlos).



(Receta)

COUS COUS DE COLIFLOR Y BRÓCOLI

Rendimiento: 3 a 4 porciones
Recipiente de cocción: Sartén
Tiempo de elaboración: 30 minutos

- Coliflor: 1 unidad
- Brócoli: ½ unidad
- Morrón: 1 unidad
- Tomate: 1 unidad
- Rabanitos: 2 unidades
- Brotes: cantidad necesaria
- Aceitunas marinadas: cantidad necesaria
- Cilantro: cantidad necesaria
- Aceite: 2 cdas.
- Sal: 1 cda.
- Vinagre: 1 cda.
- Pimienta: cantidad necesaria
- Tomillo: cantidad necesaria
- Cardamomo: cantidad necesaria

1. Lavar los vegetales.
2. En un bol colocar las aceitunas, el aceite, las hierbas frescas. Dejar reposar mientras hacemos el resto.
3. Rallar la coliflor y el brócoli, saltearla con un poquito de aceite, agregar la berenjena y morrón cortados bien chiquitos, cocinar.
4. Cortar el resto de los vegetales y colocar en un bol.
5. Sumar el resto de los ingredientes y revolver bien para que se integren y condimenten. Servir.

El cous cous es elaborado con sémola de trigo, si lo elaboramos con coliflor o brócoli sumamos vegetales a nuestra alimentación. A su vez, de esta manera puede ser consumido por personas celíacas o con intolerancia al gluten.



(CAP_58) (Verónica Olaizola)

Berenjena

.
.
.
.

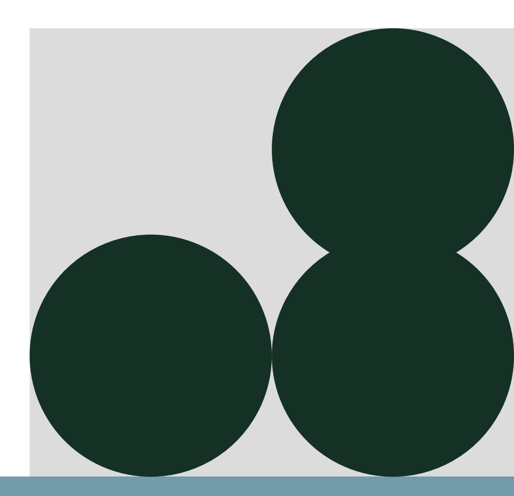
La berenjena es un fruto de distintos colores, la más común es la de piel morada o negra, pero hay blanca, púrpura, amarilla, roja y de distintas formas y tamaños. La mejor forma de conservarla es en la heladera en envase cerrado o bolsa.

Dura aproximadamente 10 días, luego empiezan aparecer manchas marrones y comienza a quedar más amarga.

Al momento de la compra hay que elegir berenjenas firmes al tacto, livianas, con color brillante, sin golpes ni manchas.

Desde noviembre hasta abril (fines de primavera, verano, principio de otoño) es temporada alta de berenjena, pese a que hay todo el año.

Composición nutricional: Contiene fibra (presente mayormente en cáscara y semillas, por ello se recomienda que se consuma de manera integral) y flavonoides (antocianinas, en la cáscara, les da el color ese intenso rojo, púrpura o azul, y tienen poder antioxidante, recomendados para prevenir enfermedades cardiovasculares, degenerativas y cáncer).





(Receta)

PIZZA DE BERENJENAS

Rendimiento: 4 porciones
Recipiente de cocción: molde redondo 22 cm
Tiempo de elaboración: 25 minutos

Base:

- Berenjena: 1 unidad chica
- Ajo: 1 diente
- Huevo: 1 unidad
- Harina de trigo: 4 cdas.
- Harina de maíz: 3 cdas.
- Polvo de hornear: 1 cda.
- Orégano seco: 1 cdita.

Relleno:

- Tomates: 2 unidades
- Muzzarella: 150 g
- Ricota: 50 g
- Albahaca fresca: 1 cdita.

1. Lavar los vegetales y el huevo. Cocinar la berenjena con cáscara directamente en la hornalla, antes la pinchamos y la vamos dando vuelta hasta que quede tierna. Cuando enfría la pelamos.
2. Procesamos la berenjena, con el ajo y el huevo.
3. Agregamos los ingredientes secos hasta formar una masa. La estiramos con las manos en una asadera redonda y la llevamos al horno precalentado a 180 °C hasta que quede cocida. Retiramos y agregamos los tomates en rodajas, la ricota y la mozzarella y volvemos a llevar al horno hasta que se funda.

¿Quién no opta por consumir pizzas algún viernes
o sábado de noche, luego o acompañada de una picada?
Esta es una idea de pizza pero que en lugar de solamente usar harina para la masa, salsa de tomate y algún queso, vamos a incluir distintos vegetales en su elaboración. Pueden ser estos u otros, siempre tenemos que tener presente que si no tenemos los vegetales mencionados, podemos sustituirlos por otros. Al agregar vegetales a la pizza estamos sumando nutrientes y múltiples beneficios para nuestro organismo, sumamos fibra, hierro, ácido fólico (vitamina del complejo B) y vitamina E. La fibra (hidratos de carbono complejos y lignina que no son digeridos por nuestro organismo) que nos aportan ayuda a regular el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento, disminuyendo la absorción del colesterol y también de hidratos de carbono aumenta nuestra sensación de saciedad, previniendo un sinfín de enfermedades. Es por todo esto y muchos beneficios más, que es tan importante comer más vegetales al día, tratando de incluirlos en todas nuestras comidas.



(CAP_69) (Verónica Olaizola)

Cítricos

.
.
.
.

Son frutas consumidas sobre todo en invierno por ser cuando aumenta su producción, pero que hay disponibles durante todo el año en Uruguay.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Los cítricos, variando según la especie, acumulan dentro del fruto una gran diversidad de compuestos biológicamente activos o antioxidantes protectores (carotenoides, fenoles y flavonoides), vitaminas (principalmente C), minerales, azúcares (sacarosa, fructosa y glucosa) y ácidos orgánicos (ácido cítrico, ascórbico, málico).

FUNCIONES DE LOS COMPUESTOS BIOACTIVOS

El daño derivado del estrés, la luz ultravioleta, el humo de tabaco, etc., generan en el organismo producción de radicales libres, lo que se relaciona con el envejecimiento, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares. Los antioxidantes provenientes de los alimentos consumidos captan y anulan los radicales libres, por lo que previenen todas estas enfermedades. Son inmunomoduladores o mejoradores del sistema inmune, antitumorales, antiinflamatorios, además de la regulación de la expresión de marcadores proinflamatorios, apoptosis celular, y propiedades antialérgicas en diversas condiciones.

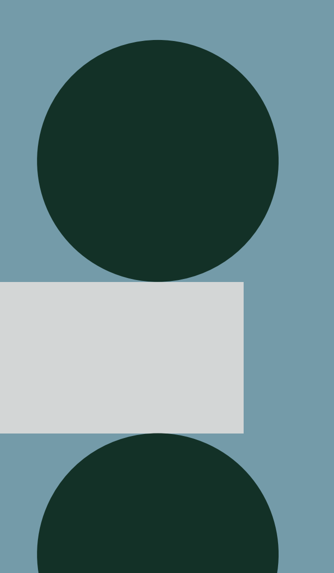
La nobiletina (un flavonoide que se encuentra presente en la piel blanca que está debajo de la cáscara y alrededor de los gajos de la mandarina) tiene grandes beneficios para la salud cardiovascular y la prevención de la diabetes.

O R I G E N .

El origen de los cítricos se localiza en Asia Oriental, siendo China su centro inicial. Los cítricos pertenecen a la familia de las rutáceas. Las especies más cultivadas y consumidas en Uruguay son: las naranjas dulces, naranjas agrias, mandarinas, pomelos, limas, limones.

P R O D U C C I Ó N Y C O N S E R V A C I Ó N .

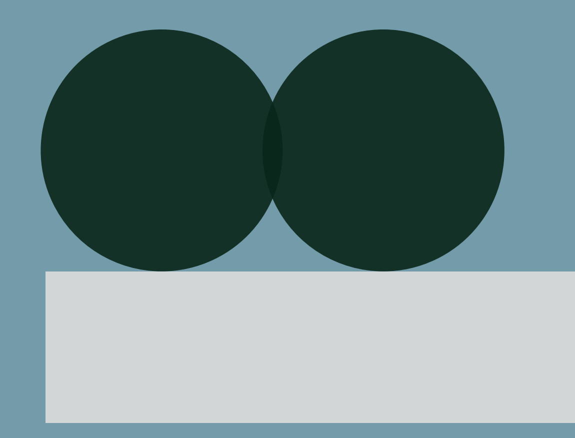
Los cítricos constituyen uno de los frutales más producidos, comercializados y consumidos a nivel mundial y presentan una vida poscosecha extendida (si son almacenados adecuadamente, se conservan por muchos días), lo que facilita el transporte y almacenamiento, así como su conservación en el hogar. Si bien son frutas de invierno, debido a su adecuada conservación los hay durante todo el año.



(Anexo)

Tomar agua con limón en ayunas para depurar el organismo es una moda de la que se han hecho eco periódicos y revistas conocidas a partir de confesiones de algunas *celebrities*. Es verdad que hay muchos seguidores de esta práctica pero no es más que un mito que hay que desmentir.

Otro mito es que consumiéndose prevenimos resfríos. Si bien ayudan a mejorar síntomas y cumplen muchísimas funciones, entre ellas mejoran la inmunidad, no es que prevengan los resfríos directamente.



Vitamina C

Al ser una vitamina hidrosoluble, soluble en agua, se pierde muy fácilmente con la cocción (por la temperatura) y exposición al oxígeno. Es por esto que se recomienda su consumo (cítricos) en crudo, en jugos y licuados recién exprimidos.

Participan en la absorción del hierro, favoreciéndola.

Son muy importantes en una serie de funciones en nuestro organismo y son clave para la salud de nuestras células, piel, vasos sanguíneos y huesos. Además, contribuyen a una correcta y más rápida cicatrización de las heridas.

¿CÓMO ES MEJOR COMERLOS?

Los cítricos van con todo. Los podemos consumir frescos como postre o colación.

En ensaladas o para elaborar ricas vinagretas con las que acompañar a ensaladas, carnes y pescados.

Quedan perfectos en tortas, budines, muffins o galletitas por su intenso sabor.

También en mermeladas, sobre todo usando las cáscaras, que también se pueden preparar confitadas, secarlas y hacer harina de naranja o tipo tisanas.

¿QUÉ OTROS USOS PODEMOS DARLES?

En general, solemos usar solamente la pulpa del fruto. Pero en realidad lo ideal es aprovechar y usar también la cáscara y la corteza blanca que está por debajo. Todo esto que solemos desechar tiene también muchísimo contenido de fibra y de compuestos antioxidantes y aceites esenciales (muy usados en cosmética y farmacéutica, con efecto relajante).

Hay que lavarlos bien siempre con agua, cepillo y luego desinfectarlos.

Se puede usar la cáscara fresca como ralladura. Si la deshidratamos podemos luego usarla en infusiones. Si la procesamos tenemos un extracto o polvo que podemos usar en distintas preparaciones.

(Receta)

POLLO AL LIMÓN, JENGIBRE Y HIERBAS

Rendimiento: 4 pociones
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 50 minutos

- Muslo de pollo: 2 unidades
- Miel: 50 ml
- Jengibre: ¼ unidad
- Mostaza: ¼ taza
- Jugo de limón: 2 unidades
- Cebolla: 2 unidades
- Aceite: 50 cc
- Caldo: ¼ taza
- Ajo: 2 dientes
- Sal: 1 cdita.
- Pimienta cantidad suficiente
- Hierbas cantidad suficiente: ejemplo: romero, cilantro, ciboulette, orégano, etcétera.

1. En un bol mezclar los muslos con el jugo de limón, las hierbas y los dientes de ajo machacados, sal y pimienta, la miel, la mostaza, el aceite y el jengibre rallado. Dejar el recipiente por lo menos 4 horas o una noche entera en la heladera tapado.
2. Forrar una fuente para horno con papel manteca. Disponer primero las cebollas en la base y encima la preparación de la mezcla del pollo.
3. Cocinar a horno medio 180 grados durante 40 minutos hasta que quede bien dorada la piel del pollo. En caso de que se seque se puede ir agregando caldo.

Se recomienda consumir la carne de pollo sin la piel para no sumar tanto contenido de grasa saturada a esa preparación. Esta receta es una típica comida asiática.



(CAP_64) (Verónica Olaizola)

Frutos secos

.
.
.
.

Alimentos que se consumen desde hace miles de años, siendo junto a las semillas y otros alimentos de origen vegetal la alimentación fuente de los primeros pueblos recolectores. ¡Alimentos que van con todo! Como los comamos quedan bien y son deliciosos. Si bien tienen un costo elevado, son una excelente opción para sumar distintos nutrientes a nuestra alimentación, ya que podemos usarlos en distintas preparaciones o solos como una colación.

¿QUÉ COMPOSICIÓN TIENEN?

Son alimentos muy nutritivos con alto contenido energético debido a su baja concentración de agua y su contenido elevado de grasa.

Grasa

Todos se destacan por tener un bajo contenido en ácidos grasos saturados (AGS) y elevada proporción de ácidos grasos monoinsaturados (AGM), principalmente el Omega 9. Las nueces se destacan por presentar ácido graso (AG) esencial Omega 3 (W3). Los demás principalmente presentan AGM y ácido graso poliinsaturados (AGP).

Omega 3: Es clave para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso y para mantener el colesterol total y el colesterol LDL, o “colesterol malo”, en niveles óptimos para la salud, previniendo enfermedades cardiovasculares. A su vez, estos ácidos grasos colaboran con el aumento del colesterol HDL, también llamado “colesterol bueno”.

Omega 9: También contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. Se ha comprobado que aumenta el nivel de colesterol HDL, y disminuye el nivel de colesterol LDL, por lo tanto, facilita la eliminación de la acumulación de placas en las paredes arteriales, que pueden ser la causa de un ataque cardíaco o un accidente cardiovascular.

Q U É S O N .

Se conoce como **fruto seco** aquel fruto que en su composición natural (sin manipulación), contiene menos de un 50 % de agua. Productos de determinados árboles, por ejemplo, nogal, salvo el maní que nace bajo tierra y de una vaina por lo que se podría considerar una legumbre, semillas del fruto, que poseen una cáscara dura, como la almendra, las castañas, la nuez, pistachos y avellanas.

Muchas veces se los confunde con las frutas deshidratadas o desecadas (pasas de uva o de arándanos), que claramente no son lo mismo.

(Anexo)

¿ENGORDAN?

Hay un mito que dice que su consumo incrementa el peso. Si bien son alimentos energéticos, su consumo es recomendado en pequeñas porciones diarias.

El consumo de frutos secos puede ser beneficioso en la prevención del síndrome metabólico y el sobrepeso. Es decir, se trata de un alimento que no solo no engorda, sino que, además, puede ser muy útil para prevenir la obesidad dentro de un patrón dietético saludable.

Un puñado sería la cantidad recomendada por día, formando parte de las 3 porciones del grupo de las grasas recomendadas consumir por día (10 nueces o almendras).



OJO CON LA SAL Y EL AZÚCAR .

Muchas veces se los consume con agregados de sal o azúcar, esto no es lo recomendado. Lo ideal es consumirlos al natural, solamente un poco tostados y en todo caso con agregado de algún gustito, por ejemplo, curry.

(Anexo)



NUTELLA

Diseñada por una industria italiana (de los Ferrero Roger) que se hizo famosa y hoy es conocida a nivel mundial.

Esteroles

Tienen, a su vez, fitoesteroles (se destacan los pistachos y las nueces) con función antioxidante, que previenen el estrés oxidativo. El daño o estrés oxidativo está estrechamente relacionado con diversas enfermedades inflamatorias crónicas y distintos tipos de cáncer.

Fibra

Tienen alto contenido de fibra principalmente insoluble, que es la que ayuda al tránsito intestinal correcto, previene problemas y enfermedades intestinales y cardiovasculares.

ALMACENAMIENTO Y CONSUMO

Son alimentos que se conservan muy bien y los encontramos en el mercado durante todo el año.

Pero hay que tener cuidado porque como consecuencia de su alto contenido en aceites, los frutos secos se enrancian con facilidad, por lo que su almacenamiento debe ser en envases herméticamente cerrados, en lugares frescos y secos o en la heladera. Principalmente son las nueces las que mayormente se enrancian por su contenido de W3.

En el momento de comprarlas, tenemos que comprobar que no estén muy arrugadas, ni muy aceitosas.

¿ACTIVADOS O TOSTADOS?

Siempre es recomendado consumirlos tostados o activados (remojados), para aumentar la biodisponibilidad de sus nutrientes e inactivar algunas sustancias o antinutrientes, como el ácido fítico, que no permite la obtención total de los mismos.

¿QUÉ USOS LES PODEMOS DAR?

Sus usos son innumerables, ya que son alimentos muy versátiles, de fácil manejo, en su mayoría, no cambian rotundamente el gusto de las preparaciones donde se los incorpora.

- Se pueden incorporar como parte del desayuno, la merienda, acompañados de leche, yogur, frutas frescas, frutas desecadas y cereales.
- Se puede elaborar una bebida láctea, con la que muchas personas sustituyen la leche animal.
- También se pueden agregar en ensaladas o a las sopas.

- Quedan muy ricos en diversas preparaciones como rellenos de pastas, salsas y panes, galletitas o tortas.
- Si los usamos picados en rebozados de distintos alimentos empanados, la costra quedará más crujiente y saludable.
- Tostados y como snacks o para hacer barras de cereales.

(Receta)

CREMA DE AVELLANAS Y CHOCOLATE

Rendimiento: 700 g
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 30 minutos

- Avellanas sin cáscara con piel: 200 g
- Leche entera: 250 ml
- Leche en polvo: 60 g
- Miel: 40 g
- Sal: 1 pizca
- Chocolate semiamargo picado (60 %): 300 g
- Azúcar impalpable: 140 g

1. Precalentar el horno a 160 grados.
2. Colocar las avellanas sobre una placa, llevarlas al horno por 20 minutos para tostarlas. Removerlas cada tanto para que la cocción sea pareja y no se quemen.
3. Mezclar en una olla la leche entera con la leche en polvo, la miel, y la sal. Calentar hasta que hierva y apagar el fuego.
4. Derretir el chocolate picado a baño maría o en el micro.
5. Para pelar las avellanas una vez tostadas, sacarlas del horno y colocarlas calientes dentro de un repasador seco. Frotarlas energéticamente para desprenderles la piel.
6. Procesar las avellanas ya peladas y aún calientes por unos minutos hasta formar un polvo arenoso. Agregar el chocolate derretido y el azúcar implacable. Seguir procesando. Una vez que la mezcla

sea homogénea y lo más lisa posible, volcar la mezcla de leche tibia de a poco hasta lograr una consistencia cremosa.

7. Colocar la preparación en un frasco limpio y llevarlo a la heladera para que se enfríe.

La piel de las avellanas tiene un sabor amargo por lo que en general se retira.

Van muy bien con hojas amargas como la rúcula o las endibias combinan bien, al igual que con los quesos suaves o intensos no demasiado secos. En cuanto a las frutas, las ideales para la avellana son las manzanas, las peras y las naranjas.



(Receta)

PATÉ DE NUECES

Rendimiento: 350 g
Recipiente de cocción: sartén y asadera
Tiempo de elaboración: 30 a 35 minutos

- Nueces: 100 g
- Hongos frescos: 200 g
- Cebolla: ½ unidad
- Ajo: 1 diente
- Aceite: 2 cdas.
  Pimienta al gusto
- Condimentos a gusto
- Levadura de cerveza

1. Lavamos los vegetales. Pelamos y cortamos la cebolla y los ajos en rodajas finas. Calentamos el aceite en una sartén y doramos la cebolla y los ajos a fuego lento durante dos minutos. Cortamos los hongos en láminas y los incorporamos a la sartén. Mantenemos el fuego a media intensidad hasta que adopten un tono tostado.
2. Tostamos las nueces en el horno a 180 ºC durante dos minutos. En el vaso de la batidora trituramos y mezclamos los ingredientes de la sartén con la levadura de cerveza, una pizca de sal y otra de pimienta. Añadimos las nueces y seguimos trabajando en la batidora hasta obtener una crema fina y homogénea.

El paté o untable de nueces, es una opción saludable de ser incluida en una picada, para sustituir los quesos cremas o patés industrializados llenos de sodio y grasas de mala calidad. Pude ser elaborado también con otro fruto seco, por ejemplo, almendras, o con semillas (girasol, sésamo) o también con vegetales (palta, zanahoria, mayonesa, berenjena, etc.).



(CAP_33) (Viviana Santín)

Más arroz, por favor

.
.
.
.

El arroz es un cereal básico en nuestra alimentación y en nuestra despensa. Es un alimento muy noble, ya que es económico, hay muchas maneras de prepararlo y variedades para todos los gustos.

El arroz pertenece a la familia de los cereales, aquellas plantas conocidas como gramíneas, cuyas semillas se emplean para la alimentación humana.

Además de ser un alimento esencial, el arroz fue desde siempre objeto de reverencia y culto en muchas culturas por estar asociado a la abundancia y a la fortuna.

“COMER ARROZ
A LA LUZ DE LA LUNA”

Este es un dicho antiguo, pero que hoy en día se sigue usando, significa algo así como “disfrutar de un placer cotidiano”.

El grano de arroz conduce sabor a través de la gelatinización del almidón, el proceso por el que el almidón incorpora líquido adentro de su grano.

Hay tres parámetros a tener en cuenta para elaborar un arroz:

- la variedad del arroz
- el caldo, el líquido esencial
- el sofrito o base vegetal de sabor

De esta manera entendemos que cada grano se emplea para un tipo de receta de acuerdo al procedimiento que se elija.

Es importante tomarse el tiempo para realizar los caldos, los sofritos, que los vegetales se doren, se caramelicen lentamente, que todos los sabores se conjuguen en la olla, además de utilizar materias primas de buena calidad.

A diferencia de otros cultivos, el arroz pasa el 90 % de su ciclo sumergido en agua, al final del ciclo la planta del arroz alcanza aproximadamente el metro de altura y es muy parecida a la espiga del trigo.

En el grano, un 70 % corresponde al endospermo (grano blanco) y en el germen, que está formado por el arroz blanco un 20 %, es la cáscara, y un 10 % corresponde al salvado que se elimina en el descascarado y pulido.

Su composición tiene de un 10 a un 14 % de agua, de proteínas un 5 a 10 %, los carbohidratos entre un 71 y 80 %, de fibra 1 %.

Los valores nutricionales difieren entre unos arroces y otros, y suelen ser los integrales los que más nutrientes mantienen. Un aspecto muy determinante de los arroces, que hace que sean más adecuados para una elaboración u otra, es el almidón que contienen. Aunque es igualmente importante el agua que se incorpora y el tiempo de cocción.

El almidón se compone de amilosa y amilopectina, hidratos de carbono y transmisores de energía para el organismo que permiten alcanzar rápidamente los niveles adecuados de glucosa, siendo la proporción de cada una la que determina las características culinarias del producto.

Más amilosa: Granos sueltos tras la cocción, arroz más consistente, granos secos y duros menor capacidad de absorción del sabor, ideal para ensaladas, resistente a la cocción.

Más amilopectina: Altos niveles de humectabilidad y de humedad, granos con mayor capacidad de absorción del sabor, pegajosidad, ideal para paellas, arroces caldosos, riesgo de pasarse a la cocción, cocción más delicada.

A mayor proporción de amilopectina más pegajosos resultan los granos, luego de la cocción el arroz posee más lisina, un aminoácido esencial para el organismo en comparación a otros cereales, como el trigo o el maíz.

CLASIFICACIÓN POR SU TAMAÑO

Es uno de los cereales más extendidos en el mundo y es lógico que existan infinitas formas de prepararlo. Un dato que puede sorprender es que hay más de 40.000 variedades, aunque solo se emplean unas pocas de ellas.

El grano largo fino de forma elongada es el que más porcentaje de agua precisa, resulta en granos sueltos y enteros, ideal para guarnición, salteados, ensalada.

El blanco clásico es de este tipo.

El grano medio/largo y ancho es de textura más suave y cremoso, ideal para guiso, risotto y paellas, así como postres, como el arroz con leche. Absorbe bien los sabores y el líquido gracias a su capacidad de absorción. Entre los granos encontramos el doble Carolina.

Grano corto, es tierno, ligeramente pegajoso, aglutinado. Este es el usado para sushi (bajo porcentaje de amilosa).

PROCESO INDUSTRIAL

El arroz integral. Existen granos de diferentes tamaños, largos, medianos y cortos, y de diferentes colores, tiene un ligero sabor a avellana y una textura más firme que el arroz blanco, necesita una cocción más larga y no absorbe tanto el líquido, de modo que casi nunca sustituye el arroz blanco en los platos tradicionales, sin embargo, como la mayoría de los cereales integrales, este arroz combina a la perfección en ensaladas, pues su granos permanecen firmes y no se pegan, se puede cocinar en agua o en un caldo, que en el transcurso de la cocción dará un arroz más suave, durante aproximadamente entre 40 y 50 minutos.

El parabolizado es el arroz que es sometido, cuando todavía es integral, a un proceso de presión y temperatura (vapor y cocción) que produce la concentración de las proteínas en el centro del grano, así fija sus nutrientes, gracias a esto durante la cocción no se pasa aunque se le someta una sobreexposición. Resulta un arroz que se mantiene en forma y suelto aunque nos pasemos con la cocción, no se pasa, no se pega, no va bien para ser saborizado porque no absorbe mucho.

En el blanco se deja solo el grano. El arroz blanco pulido es al que se le retira la cáscara y el salvado, suele contener menos fibra dietética que otros cereales, por lo tanto alcanza un nivel de digestibilidad superior, es decir, es más asimilable que el integral que se comporta como fibra.

El arroz integral, al tener fibra, actúa como prebiótico.

CLASIFICACIÓN POR VARIANTES

Los aromáticos son muy parecidos a los granos largos y sueltos de característico sabor y aroma, producto de sus componentes volátiles, deben servirse en el momento, ya que al ser enfriados pierden parte de su aroma, ideales para acompañamiento o solo, con mezclas, con verduras que no apaguen su sabor natural.

El arroz basmati es un tipo de arroz muy típico de la India. Tiene también un grano fino y largo. Tras su cocinado suele tener una textura bastante suave y agradable. Lo que ha caracterizado a este arroz es sin duda su delicado aroma (urumati).

Cuando hablamos de la historia del arroz, es posible que el primer arroz se cultivara en Asia hace unos diez mil años. Los estudios científicos afirman que este alimento era cultivado en China y con el paso del tiempo se difundió por Corea, Filipinas, Japón e Indonesia. Luego, Alejandro Magno, al invadir India lo lleva hasta Grecia y luego los árabes a Egipto, Marruecos y España, los portugueses y holandeses lo introdujeron en África y luego en América a fines del siglo XV.

No resulta casual entonces que para la región de Asia se trate de un producto fundamental al punto de formar parte de muchas frases y refranes de uso cotidiano y popular.



(Anexo)

Si bien en el arroz se consume en todo el mundo, el 90 % de la producción mundial se concentra en Asia donde, además, se encuentra mayor demanda de este alimento.

El arroz arborio es una variante típica de Italia. Entre las características que lo convierten en una variante especial está su tamaño y su aspecto. De forma redondeada, tiene un tamaño medio que tiende a la homogeneidad a la hora de cocinarse.

Una vez cocinado, aporta un toque cremoso por lo que es una gran opción para recetas como el risotto, en las que la cremosidad resulta una de las características indispensables.

El arroz carnaroli también es de Italia. Posee un mayor porcentaje de almilosa que el arborio. Su grano es corto, redondo y de textura cremosa.

El arroz salvaje, dentro de los tipos de arroz en el mundo, es de las versiones más llamativas. Se trata de una variante típica de Canadá. Una de sus peculiaridades son sus granos estrechos y oscuros. Es uno de los tipos de arroz más aromáticos que existen. Además, destaca por su importante contenido en fibra, proteínas, minerales y vitaminas.

(Receta)

RISOTTO DE BERENJENA (ARROZ DOBLE GRANO)

Rendimiento: 4 porciones.
Método de cocción: hervido.
Tiempo de cocción: 40 minutos.

- Tomate tipo americano: ½ unidad
- Berenjenas: 3 unidades
- Arroz: 1 y ¼ taza
- Agua o caldo: cantidad suficiente
- Aceite: 2 cdas.
- Ajo: 1 diente
- Queso rallado: 3 cdas.
- Sal: 1 cdita.

1. Lavar y picar los vegetales.
2. En una olla rehogar la cebolla y el ajo. Agregar el tomate y la berenjena (sin cáscara) cortada en cubos.
3. Agregar el arroz y la cantidad de agua necesaria para cocinar. Luego de cocido, agregar el queso rallado.

(CAP_18) (Viviana Santín)

Calabacín parte por parte

.
.
.
.

La calabaza es un vegetal que se aprovecha absolutamente todo.

Son muchos y buenos los beneficios de la calabaza, que constituyen la excusa perfecta para nunca apartarla de nuestra alimentación.

Existe gran variedad de calabazas con colores, pesos, tamaños y formas diferentes. Su pulpa, generalmente amarilla o naranja, está repleta de semillas en su parte central.

Tiene una piel fina de tono anaranjado, con textura cremosa y sabor dulce, admite muchísimas preparaciones. Para algunas personas este tipo es mucho más fácil de manipular y de trabajar, por ejemplo sus semillas, están concentradas en la parte inferior.

Las propiedades de la calabaza son innumerables, proporcionan vitaminas y minerales esenciales sin aportar apenas calorías.

Por su composición nutricional, la calabaza es aconsejable en todas las etapas de la vida, pues contribuye al buen estado de la piel, los huesos y los dientes, así como del sistema nervioso y el aparato digestivo.

CARACTERÍSTICAS NUTRITIVAS

La calabaza es una hortaliza con un aporte calórico muy bajo, que supone aproximadamente 26 kcal/100 gramos. Como es habitual en las hortalizas, el componente mayoritario de la calabaza es el agua, que puede llegar al 92 %. Su contenido en hidratos de carbono es bajo (3 %), siendo destacable su contenido en fibra. Contiene proteínas en un 0,6 % y cantidades inapreciables de grasa.

Los beneficios de la calabaza son múltiples: esta hortaliza presenta una gran riqueza vitamínica, especialmente de betacaroteno o provitamina A, así como vitaminas E, con propiedades antioxidantes.

Otra de las propiedades de la calabaza es que proporciona licopeno, el mismo pigmento antioxidante del tomate, y varias vitaminas del grupo B.

¿CÓMO COCINAMOS LA CALABAZA?

Antes de usar la calabaza conviene limpiarla con un paño húmedo. Para cocinarla hay varias opciones:

- Se puede asar al horno cortada por la mitad y sin semillas, y luego vaciar la pulpa, triturarla y emplearla en cremas, sopas o purés. Cortada en rodajas y asada al horno con miel y especias ofrece una receta dulce deliciosa y fácil de preparar.
- Se puede trocear y dejarla limpia de piel, semillas y fibra antes de cocinarla al vapor o hervirla.
- No conviene cocer la calabaza en exceso, máximo unos 20 minutos; así se preservan su sabor y sus nutrientes.

Las especias y plantas aromáticas le sientan bien tanto en preparaciones dulces como saladas: canela, vainilla, anís estrellado, cardamomo, comino, jengibre, tomillo, orégano, romero, hinojo, cilantro, cebollino, albahaca, pimienta… También el curry se emplea con éxito, sobre todo en las sopas.

La naranja, ya sea su piel o el zumo, le da un toque ácido.

COMPRA Y CONSERVACIÓN DE LA CALABAZA

Para conservarla lo ideal es un lugar fresco y seco. Una vez partida, podemos guardarla en la heladera durante al menos una semana, cubierta con film, tapando la piel, o guardada en una bolsa perforada.

Se conserva muy bien por periodos relativamente largos a temperatura ambiente porque las bajas temperaturas ocasionan daño por frío perjudicando la calidad, contra los lugares ventilados frescos y los puestos directamente a la luz.

El periodo de oferta del calabacín principalmente es entre marzo y setiembre.

En el momento de la compra, las más apreciadas son los de forma cilíndrica, de color anaranjado uniformes con zonas verdes o blancas.

Su semilla, una vez secada se convierte en pipa de calabaza y suele estar rodeada de una cáscara blanca, dura y adherente. Suelen consumirse crudas, secas, tostadas y son portadoras de numerosas propiedades para nuestro organismo, razón por la que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su ingesta.

Las semillas son una gran fuente de fibra, minerales, vitaminas y de ácidos grasos, además de contener el aminoácido triptófano, con efectos relajantes.

Se pueden emplear para añadirlas en ensaladas, sopas, vinagretas, salsas, platos de pasta, panes, galletas, bizcochos... Poseen un sabor suave y aportan crujiente a las recetas.

Las semillas de calabaza en particular son una excelente fuente de triptófano, un aminoácido esencial que se convierte en serotonina, un químico asociado con un sueño saludable y agradable. Debido a que el cuerpo no puede producir triptófano por sí solo, las semillas de calabaza son una forma fácil y versátil de añadirlo a su dieta.

(Receta)

APERITIVOS DE CÁSCARA CALABACÍN

Rendimiento: 7 porciones de 10 unidades cada porción
Método de cocción: Hervido y horno a 180 °C
Tiempo de elaboración: 40 min

- Papas: 3 unidades
- Morrón: ½ unidad
- Cáscara de calabacín: 2 tazas
- Ajo: 1 diente
- Cebolla: ½ unidad
- Pan rallado: 1 taza
- Huevos: 2 unidades
- Perejil a gusto
- Aceite para la asadera: 1 cda.

1. Lavar los vegetales y los huevos. Pelar, cocinar y puretear la papa. Reservar, mientras tanto cortar el morrón y la cáscara de calabacín en tiras. Llevar a fuego y agregar el ajo y la cebolla previamente picados. Dejar cocinar hasta que las verduras estén tiernas, si es necesario agregar un poco de agua y dejar hasta que se evapore. Agregar el puré y condimentos. Revolver la preparación en el fuego hasta que se desprenda del fondo.
2. Dejar enfriar y formar los aperitivos. Empanar y llevar a horno en asadera previamente aceitada y enharinada.



(CAP_57) (Viviana Santín)

La papa

.
.
.
.

La papa es uno de los cuatro cultivos más importantes y difundidos en el mundo junto con el trigo, el maíz y el arroz, ocupa el tercer lugar en esta lista.

Botánicamente es un tubérculo, un órgano subterráneo de la planta destinado a almacenar nutrientes, pertenece a la familia de las solanáceas (berenjenas, tomate, morrón).

En Uruguay se produce y se destina para el abastecimiento del mercado interno en forma fresca y solo un 10 % se destina como chips, congelado o mínimamente procesado.

La oferta es relativamente estable a lo largo del año.

¿QUÉ NOS APORTA PARA NUESTRA NUTRICIÓN?

La papa es un alimento versátil y tiene un gran contenido de carbohidratos, es popular en todo el mundo y se prepara y sirve en una gran variedad de formas. Recién cosechada, contiene un 80 % de agua y un 20 % de materia seca, principalmente almidón. Respecto a su peso en seco, el contenido de proteína de la papa es análogo al de los cereales, y es muy alto en comparación con otras raíces y tubérculos, siendo este 2 %.

Además de contener un nulo aporte de grasa, aporta vitaminas del complejo B, posee minerales como potasio fósforo y magnesio, igualmente suministra antioxidantes y fibra alimentaria.

Por sí misma, la papa no engorda y la saciedad que produce su consumo puede en realidad ayudar. Sin embargo, la preparación y consumo de las papas con ingredientes de gran contenido de grasa aumenta el valor calórico del plato.

El consumo excesivo de productos (fritos o altamente procesados) que contienen gran contenido de energía, así como la falta de ejercicio, pueden ser causa de sobrepeso.

¿POR QUÉ LAS PAPAS DEBEN COCINARSE?

La papá siempre se cocina antes de su consumo, primero, porque el almidón que contiene es difícilmente digerible por nuestro cuerpo: la estructura de los gránulos del almidón lo vuelven difícil de atacar para nuestras enzimas digestivas.

Además, incluyen algunos factores antinutrientes, es decir, sustancias que pueden reducir la absorción de los nutrientes que comemos, que con el calor se degradan.

¿CÓMO PODEMOS PREPARARLAS?

Hay que considerar la opción de hervir el tubérculo con piel, así absorberá menos agua y también mejorará su textura.

La papa contiene mucha agua por lo que pueden beneficiarse como otras verduras de utilizar el microondas como alternativa al escaldado o el hervido antes de preparar, por ejemplo, ñoquis, al hacerlas ya cortadas en tiras. Sí hay que acordarse de tapar el recipiente para retener el vapor que se genera y que contribuye a su cocción.

También se logra un mejor aprovechamiento por una cocción al vapor sin pelarlas, previamente lavadas. Cortar las papas con su cáscara permite que no se pierdan sus nutrientes y realza su sabor.

Para su cocción, lo mejor es, desde el inicio, usar agua en ebullición en poca cantidad y con el recipiente tapado.

¿CÓMO PODEMOS CONSUMIRLAS?

Lo más recomendable es consumirlas en puré al natural, en ensaladas, asadas, en guisos, al vapor, al horno, pasteles, tortillas, croquetas, budín de pan, pizzas rellenas, arrollados, crepes en preparaciones dulces como tartas, tortas, coquitos dulces. Se recomienda evitar las frituras, ya que absorben mucho aceite.

¿CÓMO PODEMOS IDENTIFICARLAS PARA LOS DISTINTOS USOS?

A través de los diferentes colores no solo en la piel, sino también en su interior debido a los carotenoides y las antocianinas, con mayor o menor presencia, ocasionando una pulpa más amarillenta, más

blanca o, incluso, azul, pero en realidad culinariamente lo importante es su materia seca.

Así, según el contenido de agua, almidones, azúcares, fibras, proteínas sales, determinamos si es mejor para hervir, para hacer puré o para freír. El contenido de la materia seca determina la textura del producto final y, por lo tanto, su aptitud para el uso.

Las que tienen alto contenido en almidón son ideales para hacer al horno enteras, o para puré, cocidas tienen una textura blanda, si las hervimos tienden a deshacerse. También son ideales para la fritura.

La que tienen bajo contenido en almidón se pueden hervir, sin que se deshagan y se utilizan mejor para ensalada, por lo general suelen ser las que tienen la piel más roja.

¿UN BUEN PURÉ O UN ENGRUDO?

Preparar el puré de papas es fácil, pero un buen puré es más difícil y, en cambio, resulta facilísimo acabar con un compuesto pegajoso que parezca un pegamento.

Cuando cocinamos papas, durante el hervido en agua, se hinchan los gránulos de almidón contenidos en sus células y, al mismo, tiempo se separan las sustancias, como la pectina, que mantiene unido a los tejidos vegetales.

Si utilizamos una prensa de papas separamos las células sin romper demasiado los gránulos de almidón, dejando una textura perfecta, que después se puede afinar o suavizar al agregar leche, manteca o, por qué no, mejor aceite en crudo.

Si en cambio utilizamos las cuchillas de una batidora, dañamos los gránulos de almidón liberando demasiadas moléculas de amilosa y amilopectina, que junto con el agua forman una pasta viscosa y pegajosa.

¿HAY UNA PAPA AZUL?

Sí, se diferencia mucho de las demás por ser algo más áspera y ligeramente más seca. Además de por su color y textura, esta papa se destaca del resto por contener antocianina, un antioxidante natural, por lo que es más saludable. Es difícil de encontrar, porque no se vende en todas partes, como los tipos de papa más comunes.

¿Por qué a veces las papas cocinadas se ennegrecen?

Había una leyenda que decía que si dejabas las papas en la heladera después de su cocción se volverían tóxicas.

En realidad, una vez que las papas están cocidas pueden tomar un color oscuro.

La aparición de este gris oscuro se da por una reacción de oxidación cuando la papá está expuesta al aire.

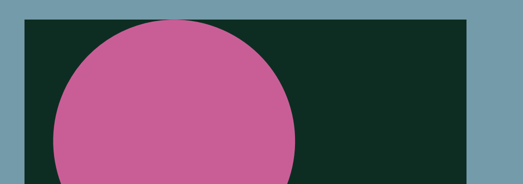
El color no altera el sabor ni el contenido nutricional, pero resulta sí poco agradable para el consumidor.

Durante la cocción, el hierro que contiene la papa reacciona con un ácido que seguramente sea para defenderla contra ataques de parásitos o de agentes patógenos.

Este compuesto con presencia de oxígeno, al oxidarse se vuelve oscuro.

Pero no siempre sucede porque depende de la cantidad que tenga esta papa de ácido cítrico, que es el que puede capturar al hierro para que no esté disponible para la reacción con el ácido y que se oscurezca.



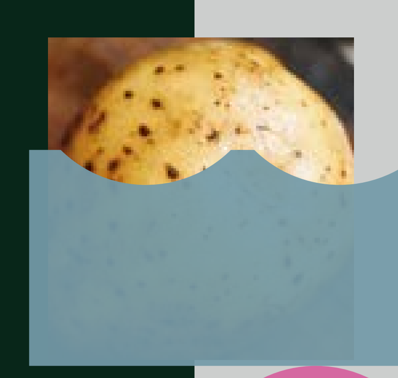


(Anexo)

>>

La concentración que pueda tener la papa de este ácido que la oscurece tiene que ver con la genética, mientras que el contenido de hierro depende mucho de la tierra, y la concentración de ácido cítrico depende de las condiciones ambientales del cultivo.

Lo que sí se sabe es que cuanto más grandes y más viejas son las papas, mayor será el cambio de color.



Podemos hacer una prueba para saber si una papa presenta más o menos almidón: en una olla con un litro de agua disolver 120 g de sal, sumergir la papa cruda, si flota tiene almidón, si se hunde no tanto.

Si se deja fermentar el almidón de la papa, produce alcohol etílico y el resultado de su destilación es el vodka.

Rusia es un gran productor de papa así como del popular destilado.

¿POR QUÉ DICEN QUE NO HAY QUE CONSUMIR LAS PAPAS VERDES?

Las papas contienen algunas sustancias tóxicas naturales de la familia de los alcaloides, en concreto en las papas están presentes la solanina y chaconina, muchas llamadas de manera colectiva solaninas.

La exposición a la luz tiene como efecto secundario que aumenta la concentración de estas sustancias, en pequeñas cantidades contribuyen al sabor suave de la papa, y cantidades mayores provocan un gusto amargo.

Si consumimos abundantemente papas verdes, nos pueden causar problemas de salud. Se han registrado casos raros de envenenamiento por papas verdes.

El contenido de alcaloides varía mucho y depende de los factores genéticos, como el tipo de variedad cultivada, y factores ambientales durante el crecimiento, la temperatura, las condiciones de conservación.

El consumo de papas verdes en todos los casos se desaconseja porque el color podría generar una alta concentración de estas sustancias.

La cocción no elimina esta posibilidad, estas sustancias tóxicas no se degradan durante la cocción, si bien puede disminuir un poco en temperaturas muy muy altas como puede ser durante una fritura.

¿QUÉ COMPRAR?

Los mejores tubérculos son los firmes, de piel sana, sin áreas verdes o presencia de brotes, todas características de un producto de buena calidad para el consumo.

¿CÓMO LAS CONSERVAMOS?

Fuera de la heladera, en lugares oscuros, secos y frescos, a temperatura ambiente. Podemos conservarlas al aire libre por varios días, incluso semanas en ciertas épocas. Esto es así porque las papas tienen una respiración muy baja, entonces se pueden conservar durante meses.

La luz puede provocar la producción de solanina tóxica.

No debemos guardarlas con bolsas de *nylon* para evitar que se pudran o les aparezcan brotes.

¿POR QUÉ NO SE PONEN HELADERA?

Porque las bajas temperaturas convierten parte del almidón en azúcares que después dan una coloración oscura cuando las cocinamos a temperaturas elevadas.

Las papas pueden ser un importante alimento básico, pero una dieta equilibrada debe contener igualmente vegetales y cereales integrales, así como el resto de grupos de alimentos.

(Receta)

ARROLLADO DE PAPAS

Rendimiento: 6 porciones
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 45 minutos

Masa:

- Papas: ¾ kg
- Aceite: 2 cdas.
- Nuez moscada a gusto
- Sal: 1 cda.
- Pimienta al gusto
- Queso rallado: ¼ taza

Relleno:

- Queso danbo: 150 g
- Zanahorias: 2 unidades
- Huevos: 3 unidades
- Aceitunas negras: 7 unidades
- Morrón: ½ unidad

1. Lavar las papas, huevos y vegetales.
2. Cocinar los huevos y rallar, reservar.
3. Cocinar las papas, puretear. Agregar aceite y condimentar. Luego verter sobre papel aluminio o *nylon film* y estirar formando un rectángulo de 30 x 30 cm aproximado. Colocar el queso, las zanahorias ralladas, el morrón cortado en tiras, aceitunas y huevo y arrollar. Agregar queso rallado.
4. Hornear hasta dorar. Servir.





(Receta)

PIZZA DE PAPAS (HACER MEDIA RECETA)

Rendimiento: 8 porciones
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 40 minutos

- Papas: ½ kg
- Aceite: 2 cdas.
- Ricota: 200 g
- Harina: ½ taza
- Huevo: 1 unidad
- Polvo de hornear: 2 cdas.
- Tomates: 2 unidades
- Muzzarella: 250 g
- Sal: 1 cdita.
- Orégano a gusto

1. Lavar las papas, los tomates y el huevo.
2. Pelar, cocinar y puretear las papas.
3. Unir el puré con el aceite, ricota, harina, huevo y polvo de hornear. Verter la masa en una asadera enharinada.
4. Hornear durante 10 minutos.
5. Luego colocar sobre los tomates cortados en rodajas, orégano y la muzarella.
6. Llevar a horno durante 15 minutos más. Servir.

(Receta)

DULCE DE PAPA

Rendimiento: 800 g
Recipiente de cocción: cacerola
Tiempo de elaboración: 50 minutos

- Papa: 250 g
- Leche: 500 cc
- Azúcar: 250 g
- Canela o clavo de olor a gusto
- Esencia de vainilla: 1 cda.

1. Pelar, lavar y cortar las papas.
2. Cocinar. Licuar las papas con la leche hasta formar un puré. Colocar el puré en una olla grande, agregar el azúcar, la canela o el clavo de olor y la vainilla.
3. Cocinar a fuego lento revolviendo continuamente, hasta que se empiece a ver el fondo de la olla.
4. Enfriar y conservar en la heladera.



(CAP_29) (Viviana Santín)

Sabores nuevos

.
.
.
.

Nos gusta comer y ya no se trata simplemente de un instinto de supervivencia que nos empuja a alimentarnos para seguir vivos. También deleitamos el paladar con un buen guiso, por ejemplo. Las neuronas archivan sabores, olores y colores, el cerebro, órgano rey, nos hace seres singulares porque es el responsable de nuestro interés por la comida.

El cerebro procesa la imagen del alimento, registra la información de forma y color, la codifica, busca en su archivo y relaciona lo que ve con lo ya almacenado e identifica. La visión predispone, prepara y hace concebir expectativas de lo que se degustará a partir de experiencias pasadas.

La apariencia de la comida puede influir sobre el sabor de los alimentos, tal como lo indica la sabiduría popular, de ahí la importancia de presentar bien los platos, porque comemos por los ojos.

Por otro lado, cada vez más las tendencias van y vienen, el interés por nuevos sabores está motivado no solo por la demanda de cosas nuevas y frescas, sino por la evolución de los estilos de vida y así poder disfrutar y degustar nuevas recetas. Como, en este caso, presentamos al tofu.

TOFU

Presente fundamental en la cocina asiática desde hace siglos, el tofu ha conquistado Occidente gracias a sus notables propiedades nutritivas y buenas para la salud.

La base principal del tofu es la leche de soja, a la que se añaden varios coagulantes para formar el cuajo.

El tofu es la cuajada de la leche de soja. Tiene un sabor neutro y se presta a elaboraciones tan diversas como hamburguesas, acompañamiento de ensaladas.

Lo más tradicional es añadir sulfato de calcio, aunque también se suele usar cloruro de magnesio (mineral) o de calcio. El tipo de

coagulante puede afectar a la textura y sabor final. Una vez que la leche se ha cuajado, se somete a un proceso de prensado para separar la parte líquida de la sólida.

El resultado suele presentarse en bloques, con una textura gelatinosa y color blanco.

El uso de parte de la cáscara de la soja es habitual para obtener un tofu integral, algo más consistente. También se puede ahumar el bloque, consiguiendo un cierto sabor muy peculiar.

Dependiendo del grado de prensado obtendremos diferentes texturas, desde las más blandas a las que parecen queso curado.

El tofu fresco carece casi por completo de sabor propio, aunque puede recordar levemente al de la soja, adquiriendo con rapidez el sabor de los alimentos con los que se cocina. También se puede servir asado o incluso frito, un plato muy tradicional.

Otra preparación popular es el tofu fermentado, que posee un fuerte sabor entre agrio y ácido.

El tofu es una fuente clave de proteínas en la comida asiática, algo que se ha trasladado al recetario de la gastronomía vegetariana. Su uso es ya habitual en todo el mundo.

Es apto para celiacos, puesto que no contiene gluten.

En cada ración de tofu encontramos un buen número de proteínas y calcio, y prácticamente nada de grasas y calorías.

Tiene un gran poder saciante. Contiene potasio, magnesio, fósforo y vitamina B. Otro gran punto a favor del tofu es que puede ser consumido sin problemas por personas con intolerancia a la lactosa. No tiene el mismo sabor que el queso, pero sus variantes más secas y con sabores añadidos suponen una buena alternativa.

El consumo de este alimento está altamente difundido y cada vez más introducido en todo tipo de dietas, no solo en las vegetarianas y veganas.

¿Son tan notables sus propiedades?

Sí, por supuesto. Veámoslas.

Versatilidad: su falta de sabor lo hace muy adaptable a todo tipo de preparaciones caseras, por su capacidad de absorber sabores. Podemos usarlo tanto en ensaladas como en cualquier salteado, guisos, rellenos, o marinarlo para comer solo.

Tenemos que hacer un buen remojo de la soja cuando se va a hacer tofu, para eliminar los antinutrientes que contiene al tirar el agua del remojo.

A nuestros antepasados el color de los alimentos les proporcionaba información acerca de si estaban o no en buen estado, si estaban maduros, si eran buenos para comer. Y de eso dependía, en buena medida, su supervivencia: por eso seguimos empleando a la vista como el sentido con más peso.

(Anexo)



Los sentidos captan estímulos y los mandan al cerebro, donde se procesan e interpretan, la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto.

En el momento de comer, lo primero que entra en juego es la vista.

Para hablar del nacimiento del tofu debemos remontarnos hasta hace más de 2.000 años, a China.

Cuenta la leyenda que un príncipe inventó la receta para cuidar de su madre enferma, pero no hay evidencias históricas que lo confirmen. Lo único cierto es que, desde China, el tofu se adoptó rápidamente en el resto de Asia, sobre todo en países como Corea y Japón, donde se convirtió en parte fundamental de su gastronomía.



El tofu combinado con vegetales, legumbres o arroz da lugar a sabrosas hamburguesas de decenas de sabores, La transformable textura del tofu le permite que pueda presentarse con consistencia dura, blanda, sedosa o mixta. Su color varía del luminoso blanco a otros tonos más perlados. Además, absorbe con facilidad sabores y aromas.

Se puede rebozar el tofu antes de cocinarlo si queremos obtener resultados ligeramente distintos. Una capa fina de almidón de maíz o de arroz ayuda a crear una corteza exterior más crujiente y dorada, y también se pueden aplicar rebozados más consistentes como el panko o la tempura. En este caso debemos freír en abundante aceite caliente y el tofu debería tomarse inmediatamente, o podría reblandecerse demasiado.

Sin embargo, no es recomendable consumirlo marinado. Parece contradictorio porque el tofu, en teoría, no sabe a nada, pero su naturaleza de esponja hace que no sea buena idea marinar. Salvo en recetas concretas, es mejor aportar aromas, sabores y salsas después de cocinarlo. De lo contrario podríamos tener un tofu demasiado blandito, con una textura interior poco agradable y un sabor a crudo poco apetecible.

Tenemos que recordar que la clave está en lograr esa textura exterior crujiente y dorada.

¿Qué cosas podemos cocinar con tofu?

Con tofu se pueden hacer salteados y woks con verduras, arroz, quinoa, cuscús, legumbres, mijo o pasta. Se puede añadir a guisos, sopas, potajes y estofados, así como a ensaladas templadas y frías. También es perfecto para preparar rellenos de sándwiches, bocadillos, fajitas, tacos, tostas o incluso canelones y lasañas. Se puede usar como si fuera carne picada o cocinar a modo de revuelto, y si es blando se puede convertir en salsas, purés, batidos y postres.

La idea de esta receta es utilizar al tofu para elaborar una preparación dulce, ya que por lo general, cuando forma parte de nuestros menús, es en preparaciones saladas.

(Receta)

MOUSSE DE TOFU Y FRUTILLA

Rendimiento: 3 porciones
Recipiente de cocción: olla
Tiempo de elaboración: 20 minutos

- Tofu sedoso: 200 g
- Frutillas: 200 g
- Azúcar: ½ taza
- Almidón de maíz: 1 cdita.

1. Lavar las frutillas. Licuar junto con el azúcar y almidón de maíz.
2. Verter en una olla y llevar al fuego mezclando para que no se pegue.
3. Cuando se obtenga una salsa con consistencia, llevar a licuar con el tofu, y distribuir la mousse en vasitos.
4. Dejamos enfriar en la heladera por lo menos 3 horas antes de consumir.



(CAP_66) (Viviana Santín)

Maíz

.
.
.
.

¿QUÉ PROPIEDADES Y BENEFICIOS APORTA EL MAÍZ?

El maíz tiene numerosos beneficios para nuestra salud gracias a su contenido en hidratos de carbono y a su riqueza en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Debido a su aporte de fibra, el maíz puede ser un buen aliado para favorecer la digestión y regular los niveles de colesterol y glucosa en la sangre, disminuyendo así los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares. Igualmente, es una excelente fuente de vitaminas del grupo B y provitamina A, además es el único cereal que aporta beta-caroteno, esencial para el funcionamiento inmunitario, por sus niveles de ácido fólico.

Aunque el maíz no sea de los alimentos más ricos en proteína, es particularmente pobre en lisina, por lo que tiene un valor biológico aún más bajo, por lo que es importante que lo combinemos con otros alimentos gracias a su riqueza en minerales, como el potasio, el magnesio, el fósforo, el hierro y el magnesio.

¿QUÉ ES EL MAÍZ?

Perteneciente a la familia de las gramíneas, produce alimento en forma de grano, es uno de los cereales más abundantes, apreciados y consumidos del mundo.

¿QUÉ TIPOS DE MAÍZ EXISTEN?

Desde las tonalidades blancas o amarillas, hasta colores como el rojo, el azul, el negro o el morado, existen innumerables tipos de maíz. Estas son las variedades más significativas según el tipo de grano.

Maíz dulce

Con un elevado contenido en azúcares, el maíz dulce cuenta con unos granos bastante tiernos que conservan humedad. Estos factores le proporcionan su sabor característico y lo convierten en un favorito para consumirlo en conserva, hervido o asado.

Maíz ceroso

Se caracteriza por su textura opaca, blanda y cerosa, y por su contenido en humedad, tiene alto contenido en amilopectina.

Maíz harinoso

Compuesto en su mayor parte por almidón blando, es la variedad que se utiliza para la elaboración de la harina de maíz. Sus granos pueden desarrollarse en una amplia gama de colores y se caracterizan por su textura tierna.

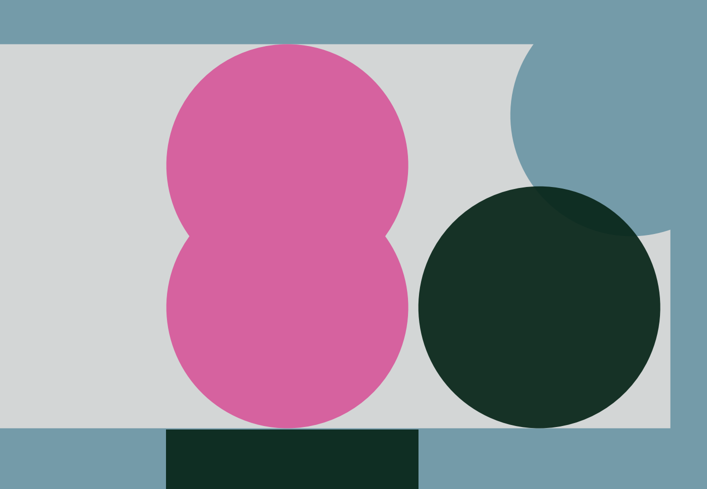
Maíz duro

Sus granos se pueden encontrar en múltiples colores desde el tradicional amarillo, hasta el naranja, blanco, verde, azul e incluso negro. De grano duro y redondo, con alto contenido en almidón, es la variedad utilizada para elaborar harina de maíz o fécula y como alimento de ganado.

Maíz opaco

De grano tierno, color opaco y textura similar a la del yeso, es una de las especies con mejores propiedades nutricionales, ya que posee el doble de aminoácidos esenciales que el resto de variedades, así como una gran cantidad de proteínas de calidad.

A la llegada de Cristóbal Colón al Nuevo Mundo ya se cultivaban unas 200 variedades diferentes y pronto viajó hasta Europa con el fin de trasplantarse. Tiempo después, en el siglo XVII se generalizó su cultivo convirtiéndose en el principal cereal forrajero, ya que al principio no logró la suficiente aceptación como alimento para el consumo humano. Sin embargo, un siglo más tarde debido al crecimiento demográfico, los campesinos empezaron a interesarse por esta planta de tan elevado rendimiento. Dado que su cultivo no requería condiciones climáticas especiales, la producción de maíz se extendió rápidamente al resto del mundo siendo posible su crecimiento y desarrollo en climas diversos.



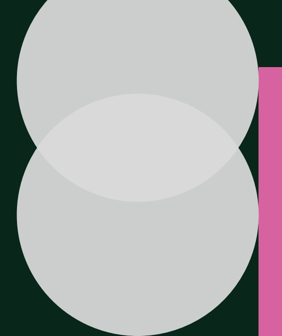
(Anexo)

Desde tiempos ancestrales, el maíz ha sido la base principal de la alimentación de los pueblos del continente americano. Era tanta su importancia que lo consideraban un elemento indispensable para la supervivencia, tanto que lo llamaron “lo que sustenta la vida”.

Desde entonces, esta gramínea ha formado parte de su historia, su cultura y su geografía.

Hace miles de años, los pobladores de Mesoamérica, mediante la selección de las mejores semillas que producían las plantas, y del cruce de las distintas especies, consiguieron granos de alta calidad. De esa manera, a través del trabajo de numerosas generaciones a lo largo de los siglos, obtuvieron las múltiples variedades de maíz que conocemos hoy en día.





¿CUÁLES SON LOS USOS DEL MAÍZ EN LA COCINA?

En América Latina, por ejemplo, el maíz forma parte de innumerables platos como pasteles, panes, tamales, tortillas, tacos, quesadillas, totopos, arepas, enchiladas...

Este ingrediente tan popular ha llegado a todas partes. Si se trata de maíz dulce, podemos encontrarlo en conserva, que además de preservar todas sus propiedades, nos permite consumirlo durante todo el año y en un sinfín de elaboraciones.

La harina de maíz es esencial para dar consistencia a numerosos platos y como espesante de salsas, así como para la elaboración de otros productos como el pan, la polenta, e incluso el gofio típico de las Islas Canarias y aquí, en Uruguay, en Canelones.

No podemos olvidar los célebres copos de maíz utilizados para el desayuno, que son resultado de triturar y tostar los granos de maíz, o el famoso pop, consumido en el cine.

Además, al ser un ingrediente sin gluten, el maíz, consumido en cualquiera de sus formas, es una excelente opción para las personas que presentan intolerancias alimentarias.

Cabe destacar que de las grasas obtenidas del germen del grano, se elaboran productos tan preciados como el aceite de maíz.

Actualmente, es el cereal más cultivado y producido a nivel mundial, superando a otros como el trigo o el arroz. Esto no es de extrañar, ya que además de ser un ingrediente accesible para la mayoría de la población en términos económicos, ofrece una gran cantidad de beneficios para nuestra salud, así como infinitas posibilidades a la hora de consumirse. Todo ello lo convierte en una parte fundamental de nuestra alimentación.

No solo se utiliza para hacer preparaciones, sino que incluso de la hoja seca se obtienen fibras empleadas posteriormente para tejer canastas, sombreros y adornos. Además de todo lo anterior, el maíz se aprovecha para la obtención de biocombustibles a través de procesos industriales. Tiene una utilización integral.

(Receta)

TORTA DE HARINA DE MAÍZ

Rendimiento: 12 porciones
Recipiente de cocción: tortera
Tiempo de elaboración: 40 minutos

- Harina de trigo: 1 taza
- Polvo de hornear: 1 cda.
- Polenta: ½ taza de harina de maíz cocida en 1 y ½ taza de agua
- Azúcar: ¾ taza
- Huevo: 1 unidad
- Jugo de naranja: 1 taza
- Ralladura de naranja: cantidad necesaria
- Aceite: ¼ taza
- Vainilla: 1 cucharadita

1. Lavar el huevo.
2. Mezclar bien la harina, la polenta, el azúcar y el polvo de hornear.
3. Agregar el huevo, la vainilla, el aceite, el jugo de naranja y ralladura. Mezclar bien.
4. Colocar en asadera previamente aceitada y enharinada.
5. Cocinar en horno precalentado.



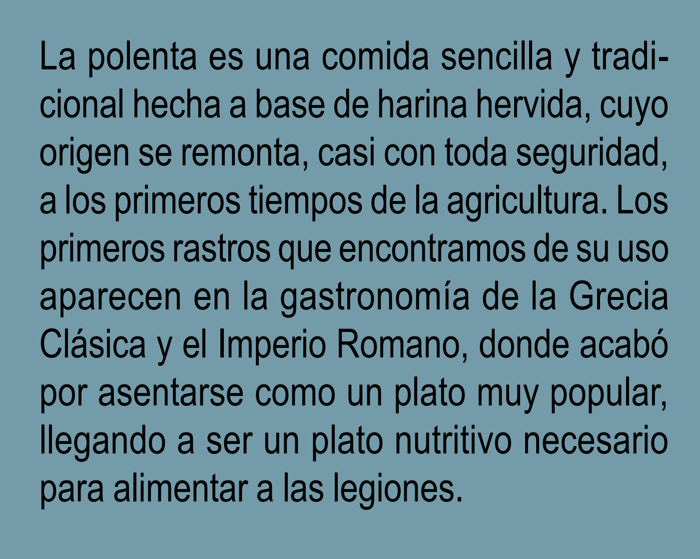
LA POLENTA, TRADICIÓN ITALIANA

También es fácil de encontrar en países centroeuropeos y en latinoamericanos, allá donde haya influencia italiana, como en Argentina y Chile.

Se le puede añadir pimienta, romero o cualquier otra hierba aromática que queramos para que consiga un mejor sabor.

Una vez tenemos la polenta hecha se puede consumir de distintas maneras: en caliente, sin nada más, como guarnición, o bien dejándola enfriar para hacer bloques con ella y luego asarla. Sale especialmente sabrosa al horno con verduras o como base para añadir carne y queso, en una suerte de falsa pizza. El límite a sus usos está solo en la imaginación.

Por su versatilidad, la polenta también puede usarse como acompañamiento de dulces y postres.



La polenta es una comida sencilla y tradicional hecha a base de harina hervida, cuyo origen se remonta, casi con toda seguridad, a los primeros tiempos de la agricultura. Los primeros rastros que encontramos de su uso aparecen en la gastronomía de la Grecia Clásica y el Imperio Romano, donde acabó por asentarse como un plato muy popular, llegando a ser un plato nutritivo necesario para alimentar a las legiones.

(Anexo)

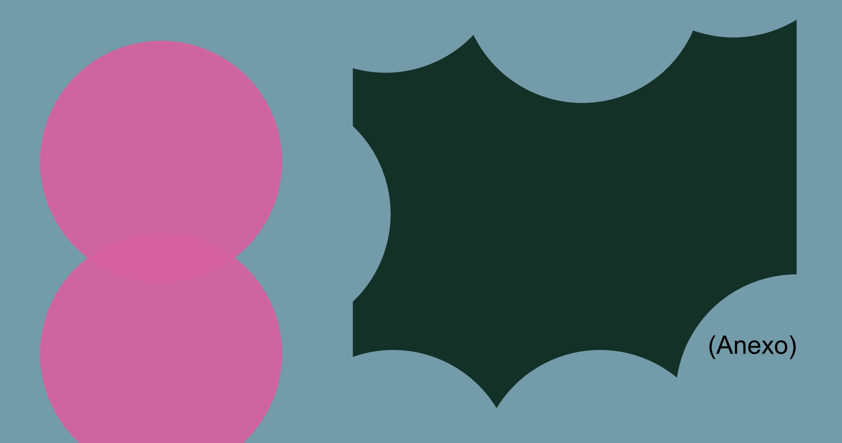
GOFIO

Se conoce con el nombre de gofio a una harina elaborada a base de cereales tostados –principalmente maíz y trigo– que siempre ha formado parte de la dieta tradicional canaria.

Actualmente, existe además una amplia variedad de gofios realizados con otros cereales y leguminosas. El proceso de tostar y moler el cereal es el que da origen a la palabra gofio, un producto 100 % soluble que no tiene azúcares añadidos, colorantes ni conservantes.

Ahora, con variaciones en su denominación (ñaco en Argentina y Chile, garfia en Venezuela, o cofio en Panamá) el gofio se toma en amplias zonas sudamericanas.

Algunos historiadores se apresuran a indicar que Cristóbal Colón cargó sus carabelas de gofio en sus viajes a América para alimentar a la tripulación con un producto supernutritivo y fácil de conservar.



(Anexo)

Y en la otra punta del mundo, los tibetanos tienen como base de su alimentación lo mismo, y lo mezclan con el té, en realidad más bien un caldo denso.

Tan amado es el gofio que un payador creó un himno al gofio, es una milonga uruguaya, obra del payador Abel Soria, natural de Los Cerrillos, en el departamento uruguayo de Canelones. La cantaba el también payador Julio Gallego, cuyo verdadero nombre era José Ernesto Chichet Barrios. Fue publicada en un LP que se llamaba *Aceitando las bisagras por la discográfica Clave, en Montevideo en el año 1971.*

Algunos lo hacen hervir
antes de echarlo a la taza
o lo hacen pellas con grasa
fáciles de digerir.
Tiene modos pa elegir
y hasta la gente pituca
lo entrevera con azúcar
y engulle la mezcla seca
o al probarlo con manteca
se relambia hasta la nuca.

Y otras alabanzas que invocan, cómo no, a su poder afrodisíaco.

¿Qué propiedades tiene el gofio?
El gofio es un alimento con un alto valor nutritivo y una gran riqueza en nutrientes esenciales, que forma parte de los desayunos diarios combinado con leche y más recientemente con bebidas vegetales en sus muchas formas de consumo.

Cualquier deportista se ve beneficiado por este alimento, ya que el gofio aporta hidratos de carbono de asimilación media y lenta, fibra soluble y no soluble, vitaminas B, A y D, minerales relevantes como calcio, magnesio, potasio, sodio, fósforo, hierro y zinc, entre otros, ácidos grasos Omega 6 y distintos aminoácidos.

Al tratarse de un producto integral, el gofio es perfecto para regular, mantener y mejorar el tránsito intestinal, debido a su alto contenido en fibra. Asimismo, es ideal para evitar el estreñimiento o acabar con él. El aporte de fibra dietética es importante para este aspecto. Retrasa la absorción de hidratos de carbono simples y regula los niveles de glucosa en sangre, por lo que esta peculiar harina también es una gran aliada para la diabetes y para aquellas personas con problemas de glucosa. En especial en los deportistas, equilibra la pérdida de

calorías del entrenamiento hasta los niveles normales considerados saludables, al aportar en torno a 390 kcal por 100 g, actuando de recuperador.

Una de las características más relevantes del gofio es que, a pesar de sus altos valores nutritivos, su contenido en grasa es bajo.

Es un alimento que debería formar parte del plan nutricional de cualquier deportista o persona que suela practicar deporte con asiduidad. Puede consumirse tanto antes como después de entrenar, ya que consumirlo antes de hacer deporte aporta la energía suficiente para un buen entrenamiento, mientras que al consumirlo después ayuda a recuperarse mejor y más rápido del ejercicio.

¿CÓMO COMER GOFIO?

El gofio es muy versátil y puede consumirse de muchas formas distintas. Puede añadirse a la leche en el desayuno, la forma perfecta de aportar energía al organismo desde primera hora de la mañana.

No obstante, también se puede mezclar con fruta y yogur. Un batido de proteínas con gofio también resulta ideal para tomar después de entrenar. En el caso de que no se desee beber el gofio, puede amasarse con aceite y azúcar o mezclarlo con frutos secos. El gofio suele comerse también en determinados platos como purés, tortas, aunque también se utiliza para algunos postres.

Es un alimento imprescindible en la dieta de los deportistas, en periodos de entrenamiento y de competición, antes o después de la práctica deportiva.



(Receta)

MOUSSE DE GOFIO

Rendimiento: 8 porciones
Tiempo de elaboración: 20 minutos

- Crema de leche: 400 g
- Leche condensada: 125 g
- Azúcar: 4 cdas.
- Gofio: 3 cdas.
- Vainilla, canela, frutos secos picados y hojas de menta: a gusto

1. Batir en un bol la crema de leche y el azúcar hasta medio punto (es importante que esté bien fría ya que favorecerá el proceso).
2. Continuar con batidor manual e ir agregando la leche condensada, gofio y el sabor que más nos guste hasta lograr una crema uniforme.
3. Verter en recipiente o vasos individuales y llevar a heladera al menos durante 2 horas.

Se puede terminar con frutos secos picados por arriba.



(CAP_54) (Verónica Olaizola)

Fruta

.
.
.
.

¡FRUTAS! ¿LAS CONSUMIMOS A DIARIO O SOLAMENTE DE VEZ EN CUANDO?

Debemos aumentar su consumo. Buscar distintas estrategias, por ejemplo, se las puede incluir en múltiples recetas y usar con distintos fines, desde tortas y galletitas hasta en ensaladas, purés agridulces o sopas. Pueden sustituir otros alimentos cumpliendo funciones en distintas preparaciones muchas veces impensables (sustitutos del huevo, azúcar o grasa).

Las frutas y verduras nos dan mayor saciedad, mejoran el control de la glicemia, mantienen un tránsito intestinal saludable y cooperan en el desarrollo de la flora intestinal, que favorece la protección e inmunidad. Además, sus sustancias bioactivas actúan como antioxidantes con propiedades antinflamatorias que previenen enfermedades.

¿CUÁL ELEGIR?

El contenido de nutrientes varía significativamente entre unas y otras. Algunas son muy ricas en vitamina C, otras en vitamina A y E, mientras que otras contienen grandes cantidades de minerales como, por ejemplo, potasio. Por eso, lo más conveniente es que elijamos variedad de verduras y frutas de distintos colores. Para aprovechar todos sus beneficios es importante consumir la fruta entera y no solo su jugo.

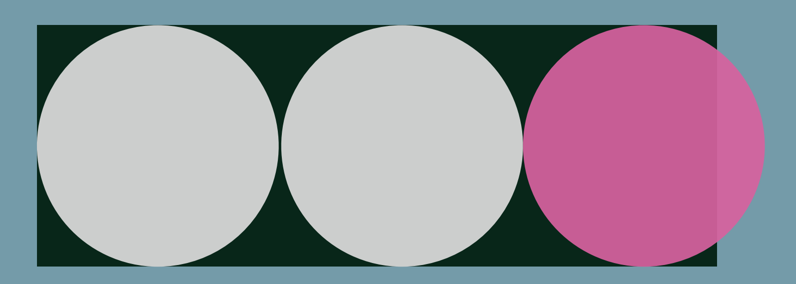
¿QUÉ CANTIDAD?

Lo recomendado es que la mitad del plato en el almuerzo y en la cena lo ocupen las verduras, y que se incluyan al menos tres frutas a lo largo del día. Si todavía estamos lejos de esta meta, tenemos que animarnos a ir sumando cada día más frutas y verduras. Obtendremos efectos positivos para nuestra salud y bienestar aun con pequeños aumentos.

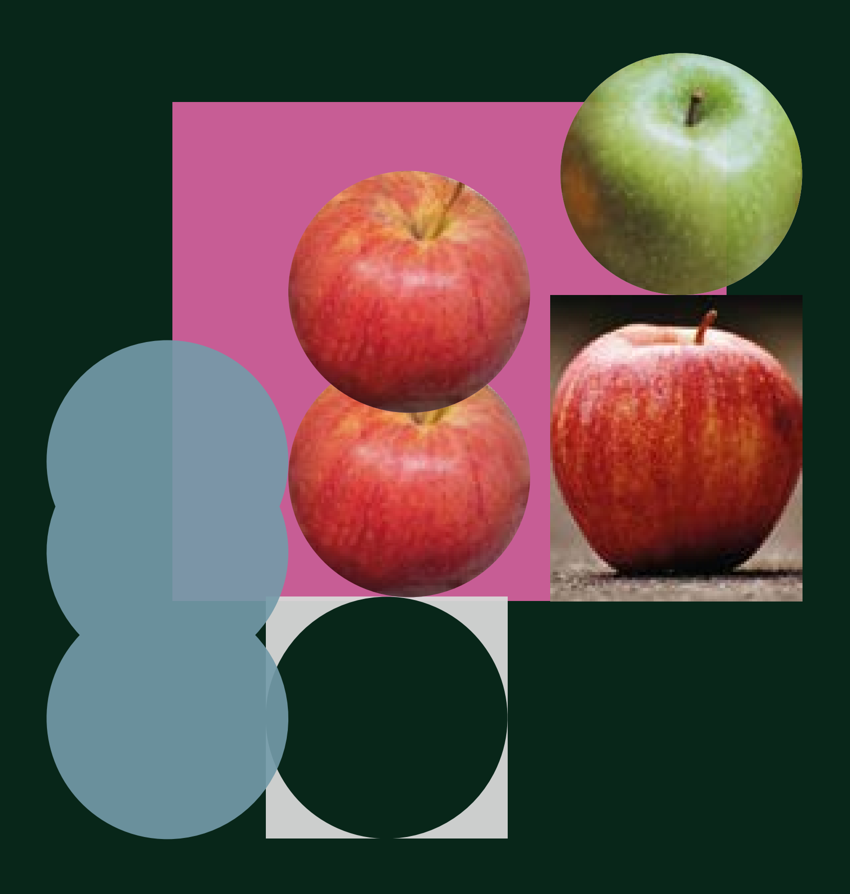
El Ministerio de Salud Pública (MSP) recomienda consumir 400 g diarios de frutas y verduras (5 porciones), y en Uruguay se consumen 250 g por día, el 90 % de la población consumía menos de la recomendación en 2015.

¿Por qué es importante su consumo?

Las frutas, al igual que las verduras, son alimentos muy saludables ya que aportan pocas calorías, son excelentes fuentes de fibras, de vitaminas y minerales, de agua y de varios compuestos que contribuyen a prevenir muchas de las enfermedades que hoy más nos afectan (enfermedades no transmisibles: diabetes, hipertensión arterial –HTA–, enfermedades cardio vasculares –ECV–, distintos tipos de cánceres digestivos de próstata y de pulmón).



(Anexo)



¿QUÉ SON LAS FUTAS?

Las frutas son el fruto comestible de muchos árboles y arbustos como manzanos y cítricos, arbustos nativos, guayabo y arazá, tropicales con frutos secos, nogales y almendros, arbustos silvestres con frambuesas y zarzas.

IDEAS PARA AUMENTAR SU CONSUMO

Muchas veces conocemos los beneficios de consumir verduras y frutas, pero no las consumimos. Algunas recomendaciones para comer mayor cantidad son las siguientes.

1) Comencemos cada día con una fruta en el desayuno.
2) Si sentimos hambre, consumamos una fruta. Podemos llevarla al trabajo o al lugar de estudio y comerla a media mañana o tarde.
3) Las frutas deshidratadas –como las pasas de uva, las ciruelas o los orejones– son una buena y práctica opción, ya que son fáciles de llevar y se conservan bien.
4) Para el postre podemos consumir frutas frescas, ensalada de frutas o fruta trozada con yogur bajo en grasas y azúcar. Las manzanas, membrillos, peras y duraznos asados o al microondas se preparan en muy poco tiempo.
5) Se pueden preparar y guardar en la heladera ensaladas con las frutas frescas. No es necesario que les agreguemos azúcar.
7) Frutas congeladas en su estado natural preservan su valor nutricional y son una buena opción para incluir en licuados, helados o tortas.
8) Consumamos frutas de estación, ya que son más ricas y nutritivas ¡y más baratas!

Intentemos realizar las compras en mercados, puestos y ferias, que generalmente ofrecen precios más convenientes ¡Son un paseo para la vista y el olfato! Si podemos comprar directamente a los productores, ¡mucho mejor!

HIGIENE

Las frutas y verduras deben tener una correcta higiene para evitar contaminación y problemas principalmente gastrointestinales.

Primero las tenemos que lavar bajo el chorro de agua potable, luego desinfectarlas correctamente en una solución de agua con hipoclorito de sodio (1 cucharita = 5 ml de hipoclorito de sodio por litro de agua) durante 20 minutos, y luego deben enjuagarse nuevamente con agua.

APROVECHAMIENTO INTEGRAL

En general desperdiciamos muchas partes de las frutas (un 40 %), por ejemplo, sus “corazones” y sus cáscaras. Son partes que son

comestibles y aprovechables para distintas preparaciones, además son muy nutritivas, llenas de fibras y compuestos antioxidantes. Por ejemplo, podemos usar esas cáscaras para incluir en galletitas o tortas.

(Receta)

TARTA DE PERAS

Rendimiento: 8 porciones
Recipiente de cocción: tortera
Tiempo de elaboración: 45 minutos

Masa:

- Harina integral: 1 taza
- Avena arrollada: ½ taza
- Canela: 1 cdita.
- Sal: 1 pizca
- Azúcar: 1 cda.
- Agua: cantidad necesaria

Relleno:

- Peras maduras: 3 o 4 unidades
- Almidón de maíz: 1 cda.
- Azúcar: 2 cdas.

1. Lavar bien las peras y reservar una.
2. El resto las cortamos en trozos grandes.
3. Agregar azúcar, revolver y dejar reposar 30 minutos. Colar y reservar el líquido resultante.

Masa:

1. Incorporar todos los ingredientes secos e ir agregando el líquido que soltaron las peras de a poco hasta formar una pasta. Si hace falta agregar agua en pequeñas cantidades.
2. Colocar en el molde o tartera (previamente aceitada), presionando con los dedos húmedos.
3. Hornear la masa por 5 minutos en horno bajo: solo blanquearla, cocerla sin dorar.
4. Dejar enfriar.

Relleno:

1. Agregar el almidón disuelto en un poco de agua a las peras y revolver, rompiéndolas con un tenedor. Cortar en láminas finas y la pera que reservamos y colocarlas arriba, sumar 1 cda. de azúcar para que caramelice. Agregar canela.
2. Verter relleno en la tarta. Hornear durante 15 minutos (horno bajo).

Esta tarta es ideal para comer de desayuno, merienda e incluso como postre con un helado de crema. La pera es una fruta de otoño. Si no tenemos peras podemos hacerla con manzanas o duraznos. Incluso podría hacerse tipo mix.



(Receta)

ENSALADA DE FRUTOS ROJOS

Rendimiento: 2 a 3 porciones
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Rúcula: 8 ramitas
- Albahaca: 8 hojitas
- Perejil: cantidad a gusto
- Ricota: 80 g
- Tomillo: a gusto
- Nuez moscada
- Aceite: 1 cdita.
- Frutilla y arándanos: 6 o 7 unidades

Para la vinagreta:

- Frutilla: 3 unidades
- Aceite: 1 cda
- Jugo de limón: 1 cda
- Salsa de soja: ½ cda
- Agua: 1 cda
- Sal y pimienta

1. Lavar todos los vegetales y las frutas. Colocar los ingredientes de la ensalada en un plato.
2. Dejar las hojas de albahaca y perejil enteras, igual que la rúcula.
3. Mezclar bien la vinagreta aparte, aplastando primero los frutos rojos con un tenedor. Colocar sobre la ensalada.

Difícilmente incluimos frutas en ensaladas “saladas”, pero son una excelente opción para lograr una preparación agridulce. Ideal a su vez para aumentar el consumo de frutas. En este caso frutas rojas, las cuales tienen principalmente alto contenido de antioxidantes. Muchas frutas como por ejemplo las zarzamoras o las moras se ven incluso en calles, casas o Montevideo rural.



(Receta)

FRAPPUCCINO DE BANANA

Rendimiento: 1 vaso grande
Tiempo de elaboración: 5 minutos

- Banana: 1 unidad grande
- Café soluble: 1 cdita.
- Leche: 200 ml
- Canela: 1 pizca
- Cacao: 1 pizca
- Sal: 1 pizca
- Pimienta: 1 pizca

1. Disolver el café en la leche y licuar, procesar con la banana, la pizca de sal más tres cubitos de hielo.
2. Servir con las especias y el cacao por arriba.

¿Y por qué no incluir una fruta en el café de la mañana o de la tarde?, es una opción saludable, fresca y diferente de consumir frutas en un licuado, pero con sabor a café.



(Receta)

SOPA CREMA CON MANZANA

Rendimiento: 4 porciones
Recipiente de cocción: cacerola
Tiempo de elaboración: 30 minutos

- Calabacín: ½ unidad
- Papa: 1 unidad
- Manzana: 1 unidad
- Cebolla de verdeo: 1 unidad
- Jengibre: 1 rodaja
- Canela: ½ cdita.
- Comino: 1 cdita.
- Aceite: 1 cda.
- Agua: 3 tazas
- Sal: 1 cdita.
- Pimienta al gusto

1. Lavar, pelar y cortar en trozos grandes todos los ingredientes.
2. Poner al fuego una cacerola. Una vez que esté bien caliente agregar la calabaza pelada y el resto de los vegetales, el jengibre y la manzana.
3. Revolver.
4. Agregar un chorrito de aceite, canela, comino y semillas de coriandro. Revolver y dejar que se siga cocinando un poco más.
5. Condimentar con sal y pimienta. Agregar agua.
6. Tapar y dejar cocinar, revolviendo cada tanto.
7. Si se desea: procesar o licuar.

Debemos buscar distintas opciones y preparaciones donde incluir frutas y verduras. Este es un claro ejemplo donde sumamos fruta a una sopa casera, que en general son compradas tipo sobre.

En el caso de la manzana, es una fruta que hoy en día está presente todo el año en Uruguay, pero la producción aumenta y el precio baja en verano y otoño.



(CAP_46) (Verónica Olaizola)

Semillas

.
.
.
.

Antes no tan consumidas, hoy cada vez más elegidas e incluidas en nuestra alimentación, de excelente calidad nutricional y muy versátiles a la hora de usarlas.

¿QUÉ SON LAS SEMILLAS?

Son el grano que produce una planta, que tiene la capacidad de convertirse en una nueva planta de la misma especie. Son el embrión de la futura planta, protegido por una testa o capa.

¿CUÁNTAS VARIEDADES HAY?

Existe una gran variedad de semillas de diferentes tamaños y formas, tales como semillas de girasol, chía, lino, sésamo, calabaza o zapallo, amaranto, cardamomo, amapola y muchas más. Las más consumidas son estas primeras cuatro.

¿QUÉ NOS APORTAN?

Las semillas son un alimento natural de alto valor nutritivo.

<u>Grasas</u>
En su interior tienen alto contenido de lípidos (ácidos grasos –AG– esenciales de excelente calidad, en general poliinsaturadas y monoinsaturadas, ricas en Omega 3). Estas grasas saludables ayudan a bajar los niveles de colesterol total y malo, a aumentar el bueno, a prevenir enfermedades cardio-vasculares (ECV), enfermedades inflamatorias y degenerativas.

Las semillas que se destacan por su contenido de Omega 3 son las de lino y las de chía.

Vitaminas, minerales y antioxidantes

Tienen alto contenido de vitaminas, minerales y otros compuestos bioactivos de gran importancia nutricional. Se destacan las vitaminas del complejo B, vitaminas liposolubles (A y E), y los minerales como el potasio, calcio, hierro, magnesio, zinc y fósforo.

- La chía se destaca por su contenido además de calcio, vitamina A y fibra.
- El girasol se destaca por su contenido de vitamina E.
- El sésamo se destaca por su contenido de zinc y calcio.

Fibra

Las semillas en sus capas externas tienen alto contenido de fibra, que nos dará mayor saciedad, previene problemas digestivos e intestinales, el exceso de peso y también la diabetes.

¿QUÉ USOS LES PODEMOS DAR?

Estos alimentos son muy versátiles, podemos incluirlos en un sinfín de preparaciones, dulces y saladas, postres o preparaciones principales, en hummus o patés, en galletería y panes.

También podemos agregárselas a ensaladas, a una granola, prepararlas tipo pop, o en masa de tartas y empanadas.

¿EN QUÉ FORMAS PODEMOS CONSUMIRLAS?

Tenemos dos maneras diferentes de consumirlas, activándolas o inactivas (enteras y crudas).

- Inactiva, semillas enteras que las usamos directamente en la preparación que deseemos y nos aportarán fibra.
- Activa, para aprovechar los ácidos grasos esenciales y sus vitaminas las hidratamos durante 8 a 12 horas y luego las mezclamos con cereales, frutas, etc. También podemos consumirlas tostadas o molidas para obtener todos sus beneficios.

Las semillas cuentan con su propio sistema de protección: son los inhibidores enzimáticos, que mantienen a la semilla “en hibernación” hasta que llegue su hora de convertirse en una nueva planta.

Estos inhibidores enzimáticos van a hacer que nos cueste más digerir esa semilla, y puede causarnos problemas de digestión, pesadez o distensión.

Los primeros hombres y mujeres basaban su alimentación en alimentos de origen vegetal únicamente y las semillas estaban muy presentes en su alimentación. A lo largo de la historia, el consumo de semillas fue disminuyendo por la incorporación de otros alimentos como carnes y otros cereales. Luego, la aparición del fuego, la tecnología, la maquinaria y las industrias fueron desplazando su consumo.

Según algunos especialistas, estos alimentos vuelven a surgir como recurso alimenticio a partir de los años 80. En la actualidad y cada vez más los consumidores se orientan por alimentos más saludables y naturales, buscando dejar de lado los procesados. Es por ello que existe una creciente demanda de alimentos que aporten un beneficio para la salud y un mayor aporte de nutrientes. En consecuencia, cada vez son más las personas que se inclinan por incorporar semillas en su alimentación diaria.

(Anexo)

Al activar la semilla, se liberan los inhibidores enzimáticos.

Cuando la ponemos en remojo en agua, la semilla encuentra las condiciones de germinación que necesita y comienza su proceso.

¿CÓMO CONSERVAMOS LAS SEMILLAS?

Las semillas deben guardarse en frascos herméticamente cerrados, en un lugar fresco, en un ambiente protegido de la luz, la humedad y el calor.

¿GERMINADAS O BROTES?

Las semillas se pueden consumir además germinadas o en forma de tiernos brotes. Podemos comprar los brotes, o germinarlos en casa, que es muy económico porque con 1 kg de semillas tendremos 6 kg de brotes.

Como hacíamos en la escuela, el famoso germinador es lo que se debe hacer. En un recipiente con algodón, en un frasco con gasa o, incluso, hay germinadoras de plástico, cristal o cerámica. Lo que necesitan para germinar es agua, oxígeno y calor.

Debemos dejar las semillas en agua toda la noche, luego escurrirlas y enjuagarlas. Lo ideal es enjuagar dos veces al día, cada día. A los tres o cuatro días ya estarán listas para comer las más chicas. Se debe realizar correctamente este proceso para evitar el riesgo microbiológico (por ejemplo, aparición de hongos).

¿PODEMOS HACER BROTES DE TODAS?

Los brotes más comunes en los comercios son los de soja y los de alfalfa. Pero si los hacemos en casa podemos hacer de todas las semillas que queramos. Incluso de berro, brócoli, lentejas o lo que queramos.

¿LOS BROTES Y LAS SEMILLAS TIENEN LAS MISMAS PROPIEDADES NUTRICIONALES?

La diferencia es que al consumir la semilla como brote mejora su digestibilidad, pues en el proceso de germinación disminuye el contenido de sustancias llamadas antinutrientes (inhibidores que protegen la semilla, por ejemplo, ácido fítico) que además de interferir con la absorción de nutrientes dificulta su digestión.

CHÍA

Tienen un alto contenido en Omega 3, que ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL y, en consecuencia, contribuye a evitar las placas de ateroma, conservar las arterias limpias favoreciendo el flujo sanguíneo y al mantenimiento de los niveles normales de presión arterial. Proporcionan un alto contenido en fibra y producen un gran efecto saciante, además de ayudar a disminuir la absorción de colesterol y de hidratos de carbono (HC).

Debido a la cantidad de fibra soluble (pectinas) que presentan, tienen propiedad gelificante, haciéndolos excelentes sustitutos del huevo. Este sustituto llamado chilinaza es muy utilizados por las personas veganas (huevo de lino y chía).

Para prepararlo se dejan en remojo las semillas, en agua, generándose ese gel que se puede usar en panes, budines, tortas, tartas, etc. Esto se puede dejar varias horas para mejorar la consistencia y si queremos podemos procesarlo.

Normalmente, las barritas de cereales y semillas son dulces, ¡acá les dejamos una receta de barritas saladas y deliciosas! Lo ideal es que sean siempre caseras, pues las industrializadas incluyen muchos aditivos, exceso de azúcar o de grasas “malas”.



(Receta)

BARRITAS SALADAS DE CEREALES Y SEMILLAS

Rendimiento: 12 unidades
Recipiente de cocción: asadera
Tiempo de elaboración: 20 minutos

- Avena arrollada: 1 taza
- Huevo: 1 unidad o chilinaza (2 cdas. de semillas de chía y/o lino remojadas)
- Queso rallado: ½ taza
- Miel o azúcar: 1 cda.
- Pimienta al gusto
- Pimentón a gusto
- Tomillo a gusto
- Semillas: 1 taza

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.
2. Esparcirlos sobre una asadera aceitada, hasta formar una capa uniforme del grosor que elijan.
3. Marcar con un cuchillo las barras y llevarlas a horno precalentado a 180° aproximadamente 20 minutos.



(Receta)

PUDDING DE CHÍA

Rendimiento: 4 porciones (150 g)
Tiempo de elaboración: 5 minutos
(más el tiempo de gelificación: 1 hora aprox.)

- Semillas de chía: 7 cdas.
- Leche: 1 taza
- Yogur: ½ taza
- Extracto de vainilla: 1 cdita.
- Miel o azúcar a gusto
- Frutilla: 6 unidades (opcional para agregar al pudding o decorar)

1. Colocar las semillas en cada vaso y rellenarlos solo hasta cubrirlas con la leche ya mezclada con el extracto y el endulzante que prefieras.
2. Deja reposar en la heladera hasta que las semillas actúan solas.
3. Es una receta muy sencilla, cruda o raw, vegana, apta para celíacos.



(CAP_13) (Verónica Olaizola)

Legumbres dulces

.
.
.
.

¿QUÉ LEGUMBRES CONOCEMOS?
¿CUÁLES COMEMOS?
¿DE QUÉ MANERA O EN QUÉ PREPARACIONES?

Algunas legumbres son: garbanzos, lentejas, porotos (o judías) y arvejas secas (o guisantes) (de cada una hay distintos tipos a su vez).

En general, las consumimos en invierno, en guisos o cazuelas, de lentejas o porotos y no mucho más. Hay que buscar otras alternativas para consumirlas porque son muy saludables. Por ejemplo, usarlas en hamburguesas, patés, ensaladas, en tortas.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES
LAS LEGUMBRES?

Las legumbres se destacan por tener alto contenido de proteínas, hidratos de carbono complejos, o sea, de absorción lenta con bajo índice glicémico, entre ellos abunda la fibra (soluble), vitaminas, especialmente vitaminas del grupo B (ácido fólico), minerales (hierro, zinc y fósforo), fitoesteroles y flavonoides.

Se destacan por su contenido de hierro, pero es importante tener presente algunos aspectos respecto a su consumo. Para mejorar la absorción del hierro presente en las legumbres, se recomienda siempre consumirlas con alimentos que contengan vitamina C (cítricos, frutillas, tomates), llamados facilitadores del hierro. Por eso, cuando vayamos a consumir una preparación con legumbres, debemos acompañarla con un vaso de jugo de naranja natural, unas gotitas de limón o una ensalada de tomate. Además, es recomendable evitar el consumo de mate, té, vino o refrescos cola junto con las legumbres. A estos se les denomina inhibidores de la absorción del hierro. No deberían ser consumidos ni una hora antes ni una hora después de comer las legumbres.

Las legumbres deberían consumirse como parte de una dieta saludable pues ayudan a prevenir la obesidad y enfermedades como la diabetes, las afecciones coronarias y el cáncer.

Ventajas:
A diferencia de otras plantas, con sus propiedades mejoran la tierra en la que se cultivan (aportan nitrógeno). Se conservan en seco varios meses sin perder su valor nutricional, su versatilidad gastronómica ha dado lugar a un sinfín de recetas deliciosas en cualquier continente y son de bajo costo.

Desventajas:
Las principales razones que limitan el consumo de legumbres son tres.

1) El tiempo requerido para su preparación y cocción, que se contrapone con la vertiginosa dinámica de vida actual.

Es importante remojarlas previamente (de 4 a 8 horas) para que se hidraten y su tiempo de cocción sea menor.

En el caso de que no las hayamos remojado con anterioridad, podemos dejarlas 1 hora en agua hirviendo, y luego sí proceder a la cocción habitual.

Otra opción para tener siempre legumbres a mano es cocinarlas en grandes cantidades y congelarlas en porciones.

También podemos consumir las legumbres enlatadas, desechando el líquido de conservación.

2) Muchas personas perciben negativamente a las legumbres, ya que pueden provocar distensión, malestar y problemas de flatulencias (esto se debe a que tienen hidratos de carbono de difícil digestión). Para disminuir estos efectos es necesario siempre desechar el agua de remojo.

3) La falta de presentaciones innovadoras que faciliten su preparación y consumo. En esta publicación encontrarás varias ideas. Lo ideal es que utilices legumbres de maneras diferentes y no solamente en las preparaciones clásicas.

¡POROTOS
EN PREPARACIONES
DULCES!

Se pueden usar porotos negros o de cualquier otro tipo en preparaciones dulces como en tortas, budines o trufas.

(Receta)

TRUFAS DE POROTOS

Rendimiento: 20 unidades
Recipiente de cocción: cacerola
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Porotos negros: 1 taza cocido o ⅓ taza crudo
- Manzana: 1 unidad
- Cacao amargo: 2 cdas.
- Azúcar: 4 cdas.
- Avena: 1 taza
- Vainilla: 1 cdita.
- Coco rallado: 1 cda. Para mezclar y 1 taza para rebozar

1. Remojar los porotos por 12 horas, tirar el agua. Cocinar en agua hasta que estén tiernos. Procesar los porotos y reservar.
2. Lavar la manzana, pelarla, quitarle las semillas y rallar. Agregar las manzanas junto con el cacao, el azúcar, la avena y la vainilla a la pasta de porotos; mezclar bien. Armar bolitas y rebozar con coco rallado. Enfriar.

Pueden ser una opción para desayunos postres o meriendas. Son ideales para sustituir golosinas, que tienen alto contenido de azúcar y grasas de tipo saturadas y trans (chocolates, alfajores, caramelos, chupetines, etc.).

También pueden sustituir a las barritas de cereales, que pensamos que son algo nutritivo y saludable, pero en general también tienen alto contenido de azúcares y grasas.

En este postre o merienda no incluimos harinas, por lo que usando ingredientes aptos para el consumo celíaco (por ejemplo: avena apta), y teniendo los cuidados de higiene recomendados, perfectamente puede ser consumida por alguien con intolerancia al gluten.

ALIMENTOS Y COLORES



(CAP_65) (Viviana Santín)

Otros usos

.
.
.
.

Los alimentos se incorporan en diversas formas, por lo que tienen variedad de usos.

La idea es familiarizarnos con otros usos de los alimentos para poder incorporarlos en diversas preparaciones.

Aceites, cereales, frutas, miel, condimentos y especias, entre otros, ya se utilizan con otras funciones como en la formulación de cosméticos como hidratantes, nutritivos y regeneradores.

Elegimos algunos alimentos que pueden tener otros usos diferentes a la alimentación.

PEPINO

Es un aliado natural muy rico y generoso en cuanto a sus usos por lo que le dedicamos un especial reconocimiento.

Es un vegetal que nos aporta muchísima agua (está compuesto por un 90 % de agua).

Además, contiene propiedades nutricionales muy interesantes, ¡también en su piel!

Por eso, para esta receta utilizaremos el pepino entero, con piel, para aprovechar así todos sus beneficios y aumentar su aporte de fibra.

Perteneciente a la familia de la sandía, el melón, el calabacín o la calabaza, el pepino es una de las hortalizas favoritas de muchos, no solo por la increíble capacidad que tiene de hidratarnos y refrescarnos, sino porque existen grandes propiedades y beneficios que el pepino posee y muchos desconocen, pero deberíamos tener presente.

El origen del pepino se sitúa en las regiones del sur de Asia, en India se ha realizado su cultivo desde hace más de 3.000 años. Con el tiempo, y tras su explotación como alimento, llegó a Egipto convirtiéndose en uno de los alimentos favoritos de los faraones y extendiéndose así hasta Grecia y Roma, donde fue utilizado como hortaliza y con fines terapéuticos.

Se usa tradicionalmente en India desde la antigüedad para nutrir y refrescar la piel expuesta al sol o las quemaduras, aliviar irritaciones, reducir inflamaciones combatir los signos del envejecimiento y la acción de los radicales libres. Por estar compuestos en más de un 90 % por agua es el complemento ideal para hidratar pieles secas. En su cáscara se concentra nutrientes, como minerales y vitaminas A y C. Se lo considera un **superalimento**.

(Anexo)

¿Cuáles son las propiedades del pepino?

- Es un alimento con bajo aporte calórico y pocos hidratos de carbono.
- Aporta una buena dosis de fibra, así como también vitaminas A, B, C y E.
- Es una fuente de agua por excelencia.
- Un pepino de 100 g solo tiene 13 calorías, el 97 % de él es líquido.
- Es una hortaliza rica en potasio, hierro, calcio, fósforo y magnesio.

¿Qué tipos de pepinos hay?

Existen varios tipos de pepino, que se pueden identificar de acuerdo a características como tamaño, forma y color de piel.

- Pepino corto o pepinillo (tipo español): Este pepino posee un tamaño pequeño, tiene piel verde con rayas color amarillo o blanco; comúnmente es utilizado para la elaboración de encurtidos.
- Pepino medio largo (tipo francés): Mide entre 20 y 25 cm y tiene 2 variedades, el pepino con espinas y el de piel lisa.

¿Cómo escoger un buen pepino?

Al momento de comprar esta hortaliza debemos fijarnos bien en escoger aquellos que presenten la piel de color verde oscuro, sin manchas amarillentas ni defectos, que se sientan firmes y bien desarrollados.

Es preferible evitar aquellas piezas que posean gran tamaño, ya que de por sí el pepino tiene un sabor amargo, al estar exageradamente grandes lo son aún más, su textura es más blanda y contienen demasiadas semillas.

Sus extremos también son otras de las áreas en las que debemos prestar atención, ya que si están resecos o poseen un color poco lustroso de tono amarillento tampoco debemos comprarlos.

¿Cómo conservarlos?

Suelen conservarse en el refrigerador, pero no deben estar ahí más de 5 días; una vez que han sido cortados es recomendable meterlos al refrigerador con plástico cubriendo la parte que queda a la intemperie, ya que suelen captar los olores con facilidad.

Recetas con pepino

El pepino puede ser utilizado para una gran variedad de cosas, las más comunes son como guarnición del plato fuerte o uno de los

principales ingredientes para las ensaladas, pero también suele ser incluido en más recetas de las que nos imaginamos, ya que es un buen acompañante incluso para bebidas.

¿Cómo le sacamos el gusto amargo?
El pelador distribuye todas las toxinas de sabor amargo a lo largo del fruto. Lo único que tenemos que hacer para evitar esto es cortar los extremos del pepino antes de empezar a pelarlo. De esta manera evitaremos la propagación del mal sabor. Listo, no tenemos que recurrir a ningún método extraordinario o comprar ingredientes adicionales.

Las partes que más concentran las toxinas de cucurbitáceas son los extremos.

Así que no dejemos de incorporarlo en nuestras comidas y bebidas para potenciar sus beneficios. Podemos usarlo como tónico, en máscaras y pastas y como exfoliante.

ALOE VERA

En ayunas, en licuado
Tiene propiedades desinfectantes, cicatrizantes, antialérgicas, antiinflamatorias, hidratantes y laxantes, puede mejorar la textura y el aspecto de la piel reduciendo el enrojecimiento y retardando el envejecimiento al aumentar la producción de colágeno y mejorar la elasticidad. El consumo habitual afecta beneficiosamente al aparato digestivo mejorando afecciones como la colitis, la acidez estomacal y el intestino irritable.

Es recomendable para tratar problemas digestivos, mejorar la digestión, emplear como laxante depurador, desinfectante, para curar quemaduras, picaduras y otros problemas cutáneos, hidrata la piel.

El aloe vera presenta componentes activos identificados, vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas, hormonas, se usa en heridas, quemaduras, cortes, picaduras sarpullidos, psoriasis, manchas, herpes, aftas en la boca, picazón, inflamación, envejecimiento y acné, ideal para el pelo seco con caspa o para la picazón.

Se conserva 24 horas a temperatura ambiente hasta 7 días en la heladera y 3 meses en el frízer. Es una idea muy práctica guardarlo en la heladera.

A L O E V E R A .

De Oriente a Occidente, desde los egipcios hasta la actualidad, el aloe vera ha sido utilizado como "planta de la inmortalidad", "sanadora silenciosa", "fuente de la juventud", entre un sinfín de nombres que resaltan sus méritos.

A C E I T E D E O L I V A .

A la antigua Grecia es a la que le debemos esencialmente la relevancia que tiene hoy en día. Porque en ella fue donde el olivo, su fruto y jugo adquirieron una entidad comparable a la contemporánea. Ellos fueron los que lo llevaron a Italia, en torno al siglo VII antes de nuestra era.



(Anexo)

ACEITE DE OLIVA

Los aceites son especialmente apreciados por ser ricos en ácidos grasos esenciales, ya que desempeñan un papel importante en la función inmune y en la integridad de la membrana celular.

Es un producto de uso esencialmente culinario, la opción clásica es que sea el aderezo en las ensaladas, aunque también se emplea en la industria cosmética, en medicamentos, ritos religiosos o como combustible.

El óleo en sí mismo se encuentra en la pulpa, siendo aceite tres cuartas partes de la misma. Es por esta razón que resulta tan fácil obtenerlo, simplemente ejerciendo presión.

El aceite de oliva es un aceite vegetal extraído del fruto del olivo, llamado aceituna u oliva.

El aceite de oliva virgen extra es el de mayor calidad, se obtiene de aceitunas en buen estado y únicamente a través de procedimientos mecánicos, con un sabor y olores intachables y sin ninguna clase de defecto.

¿Tomar aceite de oliva en ayunas es bueno?

Puede ser una medida más que beneficiosa para muchas personas. Es bueno, no cabe duda. Es todo un clásico de los remedios naturales que pasa de generación a generación.

Es fuente de lípidos, de ácidos grasos monoinsaturados, cuenta con ácidos grasos nitrados, que tienen la función antiinflamatoria, preventiva de aterosclerosis y enfermedades cardíacas, además pueden actuar “sinérgicamente” con los polifenoles que contiene. Son sustancias que protegen al aceite del proceso de oxidación.

De allí que se considere al aceite de oliva como un alimento funcional, ya que no solo aporta nutrientes sino que presenta beneficios para la salud.

Es por estas y otras muchas razones que se recomienda su ingesta frecuente y su consumo en ayunas a lo largo de la historia. Pero lo que realmente importa es incorporarlo en nuestra alimentación diaria. Las cantidades dependen de muchas variables: gasto energético, edad, entre otras. La recomendación a nivel poblacional en adultos/as sanos es de no superar los 40 gramos diarios de aceite.

Tanto si seguimos esta costumbre como si continuamos con una ingesta habitual del aceite en nuestro día a día, podemos ayudar a reducir la hipertensión, mejorar nuestro tránsito intestinal, aumentar las funciones metabólicas y cognitivas, experimentar una acción

antiinflamatoria, combatir la oxidación de las células o aumentar la sensación de saciedad cuando comemos. En definitiva, mejoramos nuestra salud.

CACAO

Poco tenía que ver esa bebida amarga con el chocolate que conocemos hoy en día, producido a partir de las semillas de cacao, de las que se extrae una pasta sólida, y también manteca, compuesta de materia grasa.

La manteca de cacao es un ingrediente habitual en cosmética, presente en barras hidratantes, jabones, cremas y otros elementos que necesitan fundirse ligeramente por debajo de la temperatura corporal.

En su forma más pura, el cacao contiene mayor cantidad de antioxidantes que otros productos como el vino o el té verde. Estos actúan contra los radicales libres y protegen las células.

C A C A O .

El uso de la planta del cacao por parte de las civilizaciones americanas se remonta a casi dos mil años antes de Cristo. Se solía consumir en forma de bebida, con numerosas variantes, y se recomendaba para recuperar energía y por sus efectos calmantes. También se llegó a utilizar como moneda, en rituales sagrados y como alimento destinado a los nobles.

(Anexo)

Agreguémoslo a nuestra alimentación regular tomándolo de mañana o en cualquier momento, llevar una barrita de chocolate negro con al menos 75 % de cacao para inyectarnos energía por si sentimos la necesidad de algo dulce.

El chocolate negro derivado de la planta del cacao (*Theobroma cacao)* es una fuente rica en flavonoides.

El chocolate, ¿es bueno o malo para la salud?
Como todos los alimentos, en su medida el chocolate es un producto muy interesante. Sus flavonoides dan al chocolate y al cacao propiedades antioxidantes y facilitan el flujo de la sangre. Y la presencia de polifenoles también tiene efectos cardiosaludables.

CAFÉ

La cafeína es también del tipo de metilxantina, una clase de medicamento que abre las vías respiratorias y estimula el flujo de aire, puede reducir la fatiga muscular, respiratoria, el estrechamiento de las vías respiratorias inducido por el ejercicio

El café es una rica fuente de nutrientes y antioxidantes, aumenta los niveles de colágeno, reduce el envejecimiento prematuro de las células, estimula el flujo sanguíneo ayudando a la piel que se tensa naturalmente, disminuye la inflamación, penetra las capas más profundas de la piel, humecta y estimula la regeneración celular.

ZANAHORIA

¿Cuáles son sus propiedades y beneficios?
Pocos alimentos tan versátiles a la hora de cocinar como la zanahoria. Tanto cocida como en crudo, la zanahoria ha acompañado la alimentación del ser humano durante siglos y siglos, convirtiéndose en la protagonista discreta de platos de cuchara, postres y hasta meriendas. Ya sea hervida, al vapor, en forma de puré o simplemente fresca, en un licuado o jugo. Lo cierto es que es un clásico de la cocina.

Es un alimento saciante repleto de propiedades beneficiosas, especialmente vigorizantes, para el cuerpo y la mente cansada.

Este alimento forma parte importante en la alimentación actual, por su contenido en vitaminas A, B y C, siendo muy apreciada principalmente por su contenido en caroteno, precursor de la vitamina A, lo que le confiere un poder antioxidante con beneficios probados en la regeneración celular, especialmente en la piel. Igualmente, los

betacarotenos que contiene este alimento son unos poderosos protectores que evitan el envejecimiento prematuro.

También contiene vitamina B3 (niacina), vitaminas E y K y folatos; y es una fuente de minerales como el potasio, el fósforo, el magnesio, el yodo y el calcio.

En cuanto a su valor nutricional, sabemos que debido a su alto contenido en fibra, la zanahoria ayuda a combatir el estreñimiento. Por su elevado contenido en agua es diurética y ayuda a quienes padecen cálculos renales; pero también, por su alto contenido en potasio y fósforo, ayuda a calmar los nervios y estimula la activación energética en el cuerpo cuando se está muy cansado.

(Receta)

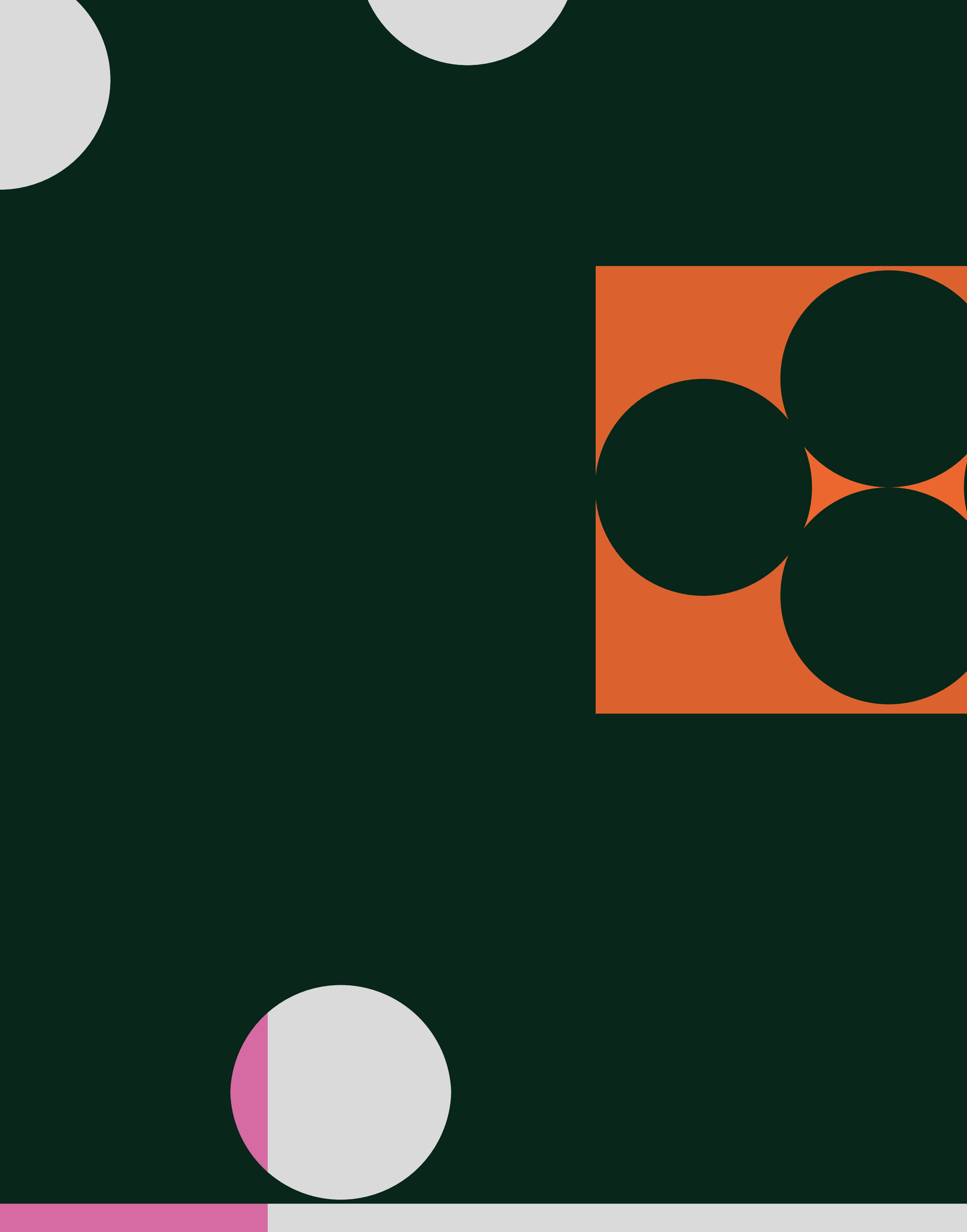
BUDÍN DE ZANAHORIA Y CAFÉ

Rendimiento: 10 porciones (1 budinera)
Recipiente de cocción: budinera de 11 x 27 cm
Tiempo de elaboración:

- Zanahoria rallada fina: 1 taza (200 g)
- Huevo: 2 unidades
- Aceite de oliva: ¼ taza
- Azúcar: ¾ taza
- Harina de trigo: 1 y ½ taza

1. En un bol colocar la zanahoria, agregar los huevos, aceite, azúcar, café y la esencia de vainilla. Mezclar hasta que se forme una crema suave y homogénea.
2. Incorporar la harina y el polvo de hornear tamizados. Colocar la mezcla en una budinera previamente aceitada y enharinada. Llevar al horno 180° C por aprox. 40 min.





PLATOS



(CAP_26) (Verónica Olaizola)

El arte de la ensalada

.
.
.
.

¿LA ENSALADA ES UN PLATO SENCILLO DE REALIZAR?

Lo ideal es lograr salir de las ensaladas sencillas y clásicas, y tener en cuenta algunos elementos a la hora de definir qué ensalada realizar.

Deberemos apelar a nuestra imaginación, logrando una combinación de sabores, texturas y colores.

¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES PARA CONSERVAR CORRECTAMENTE LOS VEGETALES?

Higiene correcta

Es importante realizar una correcta higiene de todos los alimentos, fundamentalmente de los que serán de consumo crudo. Lavar bien los vegetales con agua y luego desinfectar con agua e hipoclorito (1 cucharadita de hipoclorito en 1 litro de agua, durante 15 minutos). Asegurarse de que el agua entre en contacto con toda la superficie. Enjuagar.

Escurrirlos bien

Es importante tanto para conservarlos y que duren más tiempo como para preparar la ensalada. Si los vegetales no fueron bien escurridos, por ejemplo las hojas, llevarán agua a la ensalada alterando el sabor del aderezo. Para completar este proceso hay centrifugadores de vegetales, o se puede usar un paño o papel.

Ordenarlos para su mejor conservación

Se deberán conservar en heladera (todos los de hoja, todos los que se usen cocidos, y en general también para que duren más pueden ir en heladera zapallitos, berenjenas, zanahorias, tomates y coles). Algunos pueden ir afuera de la heladera como frutas enteras y frescas, papas, boniatos, zapallo, cebolla.

¿CÓMO CONSEGUIMOS ENSALADAS DIFERENTES?

Tenemos que seleccionar adecuadamente los ingredientes que incluiremos en la ensalada para salir de la opción clásica de ensalada mixta de lechuga, tomate y cebolla, que si bien es excelente –la primera que pensamos al hablar de ensalada– hay que tratar de innovar.

¿QUÉ TENEMOS QUE TENER EN CUENTA?

- Combinaciones y temperaturas: Jugar con las temperaturas (ensaladas calientes), logrando distintas combinaciones (agridulces, por ejemplo, incluyendo frutas) ¡cuanto más colorido tengan mejor!
- Armonía de sabores: Buscar que cada ingrediente aporte distintas características, logrando armonía en ese plato.
- En la ensalada mixta, por ejemplo, las hojas nos dan sabor suave y textura crujiente, con el intenso sabor de la cebolla, mientras el tomate aporta jugos y mucha pulpa.
- Distintos tamaños de distintos alimentos: Que no sean tan pequeños como para que se desarmen (salvo en una criolla, que es lo que se busca), ni tan grandes como para que sea incómodo comerlos. Debemos poder comerla fácilmente solo con el tenedor.
- Tropiezos: Es lindo que en la ensalada que se elija, se incluyan trozos de algún vegetal (por ejemplo sus tallos), fruta, frutos secos, semillas, trozos de carne (pollo, atún, mariscos), queso o crutons, para que actúen como tropiezos dándole cada tanto tonos crujientes.

¿SE PUEDEN INCLUIR LEGUMBRES, ARVEJAS O GRANOS DE MAÍZ?

Claro que sí. También hay que tener en cuenta que en esa ensalada debe incluirse alguna salsa para que comer o pinchar las lentejas o arvejas no sea todo un desafío. Se puede usar el tenedor legumbrero (tipo cuchara con dientes).

¿ACEITE Y VINAGRE SON LOS MEJORES ADEREZOS?

Los aderezos son fundamentales para complementar bien una ensalada. Lo mejor es innovar.

Vinagreta: En caso de aceite y vinagre, balsámico o limón, la regla es que el aceite triplique el ácido.

Se debe preparar separada de la ensalada a saborizar. El orden para armar la vinagreta es ácido, sal, mezclar bien y luego aceite. Si no la sal no se disuelve bien y quedarán unas partes más ácidas o saladas que otras.

Aceites: Se pueden usar distintas opciones, lo más común es alguno inocuo, de alto oleico u otros. Si no, otros con más sabor como el aceite de oliva.

A esta combinación básica se le pueden agregar distintas notas: salsa de soja (vinagreta asiática), pimienta, salsa inglesa o algún otro condimento.

También se le pueden agregar: mostaza (vinagreta francesa), vino en lugar de vinagre (vinagretas de vino).

Tiempo de aderezar: Sobre todo de vegetales de hoja, lo mejor es aderezar 10 minutos antes de consumir la ensalada, no más, para que no se marchiten las hojas. En algunos vegetales se puede aderezar un poco antes para que se asienten más los sabores, por ejemplo, en rabanitos.

(Receta)

ENSALADA DE CAMARONES Y ALIOLI

Rendimiento: 2 porciones
Recipiente de cocción: sartén
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Camarones: 150 g
- Rabanito: 3 unidades
- Repollo morado y blanco: ¼ unidad
- Choclo: 1 taza

1. Lavar las verduras. Limpiar los camarones, saltearlos unos minutos en un sartén caliente con un chorrito de aceite.
2. Cortar los repollos, rallar los rabanitos.
3. Colocar todos los vegetales y los camarones en un bol y condimentar con el alioli cítrico (cuya receta se encuentra a continuación).



(Receta)

ALIOLI CÍTRICO DE ZANAHORIA (ACOMPAÑA LA ENSALADA DE CAMARONES)

Tiempo de elaboración: 10 minutos

- Zanahoria cocida: 150 g
- Jugo de naranja: 100 cc
- Ralladura de naranja: ¼ unidad
- Aceite: 50 cc
- Miel: 1 cdita.
- Sal: 1 cdita.
- Pimienta: a gusto

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente, procesar en un mixer hasta que queden bien integrados. Luego agregarlo a la ensalada.



(Receta)

ENSALADA TIBIA

Rendimiento: 2 porciones
Tiempo de elaboración: 10 minutos

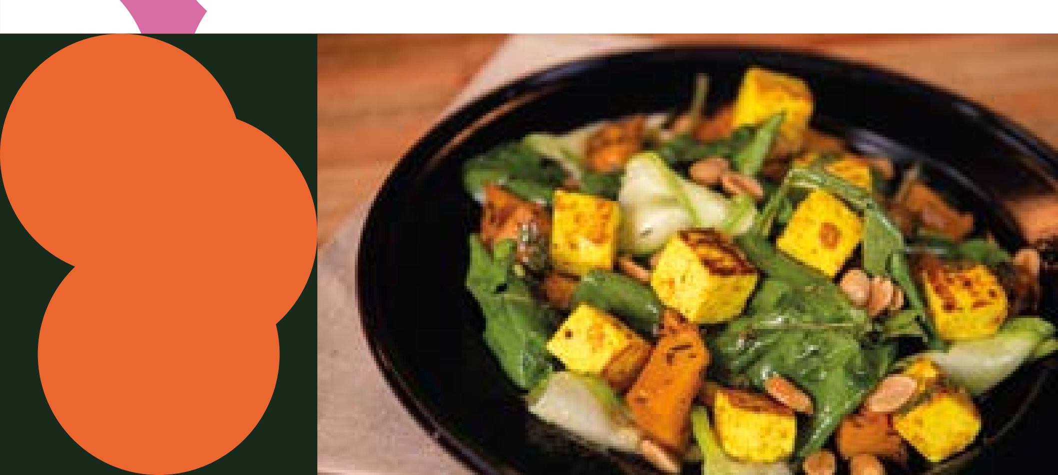
- Calabacín al horno en cubitos: 200 g
- Ricota en cubos grillada condimentada con cúrcuma: 100 g
- Maní sin sal: 50 g
- Rúcula: cantidad necesaria
- Zucchini en láminas: ½ unidad

Lavar todos los vegetales. Trozar la rúcula con la mano. Mezclar todos los ingredientes en un bol.

Aderezo:

- Aceite: 2 cdas.
- Pimienta al gusto
- Sal: ½ cta.
- Limón: 1 cda.
- Cilantro a gusto

Colocar todos los ingredientes en un bol, integrar los ingredientes del aderezo en un bol aparte, y luego sumarlo al anterior. Revolver bien y servir.



(Receta)

ENSALADA DE HOJAS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

Rendimiento: 2 a 3 porciones
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Mix de hojas: de brócoli, rúcula, mizuna: cantidad necesaria
- Chips de hojas de brócoli: cantidad necesaria
- Frutos secos: 100 g
- Legumbres cocidas (lentejas, porotos, garbanzos): 1 taza
- Naranja: 1 unidad
- Aderezo: orégano fresco, aceite, vinagre, ralladura de naranja

1. Lavar los vegetales.
2. Reservar. En una sartén tostar los frutos secos.
3. En un bol colocar las hojas cortadas a mano, los frutos secos tostados, las legumbres, la naranja cortada en gajos.
4. En un recipiente aparte mezclar los ingredientes para el aderezo, y antes de comer la ensalada agregarlo.



(CAP_22) (Verónica Olaizola)

Tortillas

.
.
.
.

UNA TORTILLA: LA PREPARACIÓN SALVADORA

Llegamos a casa, sobre la hora de la comida, no tenemos nada pronto, pero si tenemos alguna verdura y unos huevos hacemos una tortilla y tenemos la comida pronta. Es de esos platos fáciles, rápidos que nos sacan de un apuro, y que en general a todos gusta.

LAS MÁS CONSUMIDAS: DE ARROZ, DE PAPA Y DE ACELGA

Lo ideal es jugar con la imaginación y elaborar tortilla con otros alimentos, con otras verduras, combinándolos y variando en su selección.

Es una opción muy saludable, siempre y cuando elijamos bien qué sumarle a esta tortilla. Podemos usar verduras, quesos, cereales (arroz, fideos, quinoa), legumbres (tortilla con lentejas o porotos), trocitos de carne o combinar todo esto con huevo y lograr una tortilla deliciosa.

Huevo crudo

Es importante que en la tortilla no quede el huevo crudo –como les gusta a algunas personas– porque puede estar contaminado con algunos microbios, que se eliminan con la cocción cuando se llega a 70 °C de temperatura. De lo contrario, pueden ocasionarnos problemas digestivos y enfermedades (cólicos, diarreas, vómitos, dolor de cabeza, fiebre, etcétera).

La composición nutricional de las tortillas depende de qué ingredientes o alimentos usemos. Siempre usamos huevo, que es un alimento con proteínas de excelente valor biológico formadoras de tejidos corporales. Lo mejor es no usar grandes cantidades de aceite para su cocción, así no se absorbe. Cuanto mayor sea la cantidad de verduras, mejor.

(Receta)

TORTILLA ESPAÑOLA

Rendimiento: 6 porciones
Recipiente de cocción: sartén
Tiempo de elaboración: 25 minutos

- Papa: ½ kg
- Cebolla: ½ kg
- Ajo: 1 diente
- Huevo: 6 unidades
- Aceite: cantidad suficiente (para freir las tapas y para hacer la tortilla)
- Sal: 1/2 cdita.
- Pimentón a gusto

1. Lavar los vegetales y los huevos. Poner a calentar en una olla, aceite. Que quede una cantidad abundante. Pelar y cortar en cubos las papas. Cuando el aceite esté caliente (no muy caliente) introducir las papas, hasta que se cocinen sin formar costra dorada.
2. Pelar y cortar la cebolla (corte pluma) y el ajo, saltear con 1 cucharada de aceite en la misma sartén que luego vamos a cocinar la tortilla.
3. Batir los huevos con ½ cdta. de sal y el pimentón.
4. Agregar las cebollas y las papas y llevar todo a la sartén que usamos para la cebolla y el ajo, previamente calentado con 1 cdta. de aceite. Dejar que se cocine, hasta que podamos despegar los bordes y el huevo se vea más cuajado. Dar vuelta y dejar cocinar unos minutos más.
5. Retirar del fuego y servir.

Recomendación: Para que la preparación sea menos calórica y más saludable, las papas pueden cocinarlas al horno en asadera aceitada durante 15 minutos.

La tortilla española clásica se ha ido desvirtuando y adaptando a cada país y cultura. La originaria, que se consume en los bares y restaurantes de España acompañada de un jerez, es una tortilla muy sencilla, compuesta por papa, cebolla y huevo. No lleva ni chorizo, ni jamón o morrón, que fueron agregados en el Río de la Plata. Es una invención local.



(Receta)

TORTILLA REQUECHES

Rendimiento: 4 porciones
Recipiente de cocción: asadera 22 cm diámetro
Tiempo de elaboración: 20 minutos

- Zucchini, calabacín o zapallito: 1 unidad
- Puerro: 1 unidad
- Cebolla: 1 unidad
- Ajo: 2 dientes
- Yogur blanco sin azúcar: 150 cc
- Huevo: 3 unidades
- Avena: 2 cdas.
- Harina de trigo: 2 cdas.
- Polvo de hornear: 1 cdita.
- Queso rallado: ½ taza

1. Lavar las verduras.
2. Pelar la cebolla y el ajo.
3. Cortar en cubos todas las verduras.
4. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien.
5. Cocinar en una asadera redonda de 22 cm de diámetro al horno durante 15 minutos.

Es ideal para elaborarla cuando tenemos distintos “restos” o trozos de diferentes alimentos. Por ejemplo, si tenemos media zanahoria, un trozo de queso, unas arvejas congeladas, unas fetas de jamón, y con eso y un huevo nos hacemos una tremenda tortilla.

Así que una opción si no tenemos definido previamente qué vamos a elaborar, es abrir la heladera o el frízer y con lo que haya hacer una rica tortilla, que además no nos va a llevar más de 20 minutos hacerla.



Es uno de los manjares más antiguos. Cuenta la historia que la tortilla fue inventada en la antigüedad por uno de los siete sabios cocineros, inventor del huevo pasado por agua, el huevo duro y la tortilla.

La tortilla era un invento muy útil, que permitía dar salida a todo tipo de sobras, era tan popular o más de lo que lo es ahora. Con las sobras, fueran carne, pescado o vegetales se hacía un revoltijo que se echaba sobre una cazuela de huevos batidos y se armaba la tortilla llamada “salga lo que saliere”.

Ha sido perfeccionada a lo largo de los siglos. Las más conocidas son la tortilla española y la tortilla francesa (omelette), pero hay muchísimas más, con multitud de ingredientes.



(Anexo)

(Receta)

TORTILLA DE BONIATO

Rendimiento: 5 o 6 porciones
Recipiente de cocción: sartén
Tiempo de elaboración: 30 minutos

- Boniato cocido en trozos: 2 tazas
- Acelga cocida, escurrida y picada: 2 tazas
- Cebolla cocida picada: 1 unidad
- Huevo: 3 unidades
- Ciboulette a gusto
- Sal y pimienta al gusto

1. Colocar el boniato, la acelga, la cebolla y los huevos en un recipiente y mezclar.
2. Agregar ciboulette, sal y pimienta y mezclar. Cocinar en sartén aceitado y tapado a fuego bajo durante 10 minutos, dar vuelta la tortilla con ayuda de un plato. Tapar y cocinar por 10 minutos más.



(CAP_21) (Viviana Santín)

Hamburguesas

.
.
.
.

En los últimos años este concepto empieza a cambiar y comienzan a surgir las llamadas “hamburguesas gurmé”, elaboradas con ingredientes considerados de mayor calidad. Así, empiezan a elaborarse hamburguesas con otros tipos de carne más selecta.

Sea gurmé o no, lo cierto es que la hamburguesa es en la actualidad uno de los alimentos más consumidos por la población mundial. Su infinita versatilidad es, entre otras virtudes, lo que ha hecho posible que hoy en día podamos degustar una hamburguesa en todo tipo de restaurantes, con precios aptos para todos los bolsillos y variedades hechas para todos los paladares.

De hecho, ya no es extraño encontrar en muchos restaurantes y supermercados hamburguesas elaboradas con otros tipos de carne como pollo o pavo, así como otras versiones “no cárnicas”, como las elaboradas solo con pescado o las vegetarianas y veganas.

Las posibilidades que caben dentro de una hamburguesa son infinitas.

Debe transmitirse que, desde el punto de vista nutricional, el corte a seleccionar es lo importante, así como la tarea de eliminación de grasa subcutánea si la hubiera.

Para condimentar, combina bien con estragón, orégano, salvia, hinojo, cilantro o eneldo.

Desde las papas fritas o los refrescos, hasta salsas como el kétchup y la mostaza, o vegetales como los pepinillos y la cebolla, todos estos son ya icónicos acompañantes de la hamburguesa actual, un éxito que en gran parte proviene del nacimiento y expansión del concepto *fast food* popularizado por algunas de las más grandes compañías de comida rápida.

(Receta)

HAMBURGUESA DE CERDO

Rendimiento: 6 porciones

- Carne de cerdo picada: 500 g
- Zanahoria rallada fina: 1 unidad
- Cebollas de verdeo: 2 unidades
- Pimentón a gusto
- Huevo: 1 unidad
- Tomillo: 1 cdta.
- Pimienta negra a gusto
- Ajo: 3 dientes

1. Si no se consigue carne picada, procesar el trozo entero en la procesadora o picarla y después mixear. Mezclar con la zanahoria, las cebollas y el resto de los ingredientes.
2. Separar en 4 y armar las hamburguesas.



(CAP_45) (Verónica Olaizola)

Ñoquis

.
.
.
.

Hacer ñoquis caseros tiene muchas ventajas, además de ser una comida económica, ¡son fáciles de hacer y extremadamente ricos!

¿CUÁNTOS TIPOS HAY?

Hay una amplia variedad, y hoy en día se pueden elaborar con boniato, zapallo, remolacha, espinaca o combinaciones de ellos.

A su vez, en lugar de harina de trigo se puede usar cualquier otra harina como de maíz, de avena o de arroz.

INGREDIENTES Y ALGUNOS TIPS

- Mientras más harina usemos, más duros quedarán.
- Para evitar necesitar tanta harina debemos tener cuidado con la forma de cocción de las papas u otro vegetal. Si las cocinamos hervidas, que sean enteras y con cáscara, de esa manera mantendrán mayor cantidad de almidón y, a su vez, absorberán menos líquido. Otras opciones ideales son al vapor, al horno, asadas o al microondas.
- Si usamos muchas papas y no la cantidad correcta de harina se deshacen durante la cocción.
- Si elaboramos ñoquis sin harina de trigo, pensando en ñoquis aptos para personas celíacas, utilizar premezcla de harinas es lo ideal para que no se deshagan. Otra recomendación en estos casos es sellarlos o congelarlos antes de cocinar para evitar también que se desarmen.
- Podemos hacer de más y congelarlos usando el método IQF (Individual Quick Freezing) y tenerlos listos para el próximo 29. Cuando los vayamos a cocinar los hacemos directamente en agua hirviendo, sin descongelarlos previamente.
- Le damos la formita característica con el tenedor o el utensilio para que se le adhiera mejor la salsa.

Son un tipo de pasta de origen italiano. Su nombre proviene de *gnocchi*, plural de *gnocco*; “bollo” y también “grumo” o “pelotilla”).

Los ñoquis de papa se hicieron populares en Italia a finales del siglo XIX, en el 1880, por motivos económicos. Los señores feudales (dueños de molinos donde se procesaba y obtenía harina de trigo), aumentaron el precio de la harina y por esto los campesinos tuvieron que recurrir al puré de papa para reemplazar la harina, así fue que tuvieron origen los ñoquis y después se convirtieron en un clásico de la cocina italiana.

A estos ñoquis precedieron los *zanzarelli* (mosquitos), se elaboraban con leche, pan y almendras, luego vinieron los *malfatti* –mal hechos–, se preparaban con harina, agua y huevos cuando disponían de ellos.

(Anexo)

(Receta)

ÑOQUIS MARAVILLA

Rendimiento: 4 porciones
Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 50 minutos

- Aceite: 4 cdas.
- Cebolla: 1 unidad
- Tomate: 1 unidad
- Albahaca: 2 cdas.
- Calabaza: 1 ¼ taza
- Agua: cantidad suficiente
- Harina de trigo: 2 tazas
- Huevo: 1 unidad
- Queso rallado: 3 cdas.

Salsa:

1. Lavar el huevo y los vegetales.
2. Para la salsa llevar al fuego en una olla un poco de agua y dorar la cebolla picada. Licuar los tomates y agregar al rehogar, luego la albahaca y dejar cocinar. Agregar el aceite, reservar.

Masa:

1. Para la masa, quitar la cáscara de la calabaza y cocinar en fuego moderado con un poco de agua hasta quedar tierna (se puede cocinar en microondas, al horno o asada).
2. Escurrir, realizar un puré y dejar enfriar.
3. Agregar la harina, el huevo y amasar.

Armar los ñoquis (con cuchara) y colocar en agua hirviendo de a uno. Retirar a medida que suban a la superficie de la olla. Colocar en una fuente, cubrir la salsa y espolvorear con el queso rallado.



Es costumbre consumirlos el día 29 de cada mes. Hay distintas versiones de esta tradición, una versión muy extendida en la historia de por qué se consumen ñoquis de forma tradicional el día 29, hace referencia a que esa fecha, al ser uno de los últimos días del mes, las personas de pocos recursos (las que cobran a principios de mes su sueldo) no tenían dinero más que para comer lo que estuviera hecho de las materias primas más baratas (papa en ese entonces).

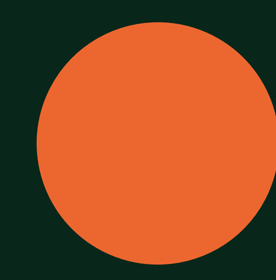
(Anexo)





EN URUGUAY

El tipo de ñoquis más consumido en el Cono Sur sudamericano, principalmente en Argentina, Paraguay y Uruguay, es el de papa, aunque también se consumen en mucha menor medida los de maicena e incluso de polenta, y en ocasiones se les colorea de verde con espinaca.







ETAPAS DE LA VIDA

(CAP_05) (Viviana Santín)

Embarazo

.
.
.
.

EL EMBARAZO ES UNA OPORTUNIDAD MARAVILLOSA PARA PENSAR, REFLEXIONAR Y TOMAR CONCIENCIA DE NOSOTRAS MISMAS Y DE LA O EL BEBÉ

Durante nueve meses constituimos el ambiente de la o el bebé donde recibe la influencia de todas y cada una de nuestras experiencias.

Nuestro cuerpo tiene impacto directo en su formación, lo que elegimos comer, beber, oler, tocar, nuestras emociones, sentimientos y los pensamientos que tenemos.

La evidencia dice que a partir de las 12 semanas de gestación comienzan a estimularse los receptores del gusto de las y los bebés que saborean a través del líquido amniótico y van teniendo diferentes experiencias gustativas. Se desarrolla el olfato, se familiariza con los olores que provienen de los alimentos y las sustancias que consumimos. Para la semana 20, sienten a través de las paredes del útero cuando nos acariciamos la panza y disfrutan de este contacto físico. El oído termina de desarrollarse alrededor del sexto mes y entonces un bebé es capaz de distinguir la voz de familiares y los diferentes sonidos entre ellos, se calma al escuchar la voz materna.

MITOS EN EL EMBARAZO

Empecemos con el más escuchado: “ahora tenés que comer para dos”.

Alimentarse es un acto que hoy más que nunca nos deja un campo minado de información confusa: la tradición, nuestras familias, el despliegue de publicidad por tele, radio, revistas de moda y profesionales. Pareciera que todo el mundo sabe todo y esto termina en que nos da inseguridad o nos convence de que necesitamos cierto producto para obtener nutrientes fundamentales para la vida. Aumentar ligeramente las porciones no debe suponer comer por dos.

¿Y del famoso “tenés que aumentar 1 kilo por mes”?

La ganancia de peso debe individualizarse en relación con el estado nutricional antes del embarazo, el aumento calórico global aumenta a partir del segundo trimestre.

Es normal que las mujeres embarazadas suban de peso, pero cuando este aumento es excesivo, puede estar asociado con problemas de salud, tanto para la mujer como para la o el bebé. La recomendación a las mujeres en edad reproductiva es tener un peso corporal saludable antes del embarazo y que durante el mismo se evite el aumento excesivo de peso.

Una mujer que inicia el embarazo en un estado adecuado puede incrementar de 10 a 13 kg totales durante todo el embarazo, lo que, además, no es lineal. Y esto cambia si se inicia adelgazada (12 a 18 kg), con sobrepeso (7 a 10 kg) u obesidad (6 a 7 kg).

La causa del incremento de peso es que durante la gestación se produce la síntesis de nuevos tejidos: glándulas mamarias, engrosamiento del tejido uterino, aumento del tejido adiposo y desarrollo del feto y de la placenta. También es necesaria la acumulación de masa grasa para sustentar el crecimiento de la o el bebé durante el embarazo y la lactancia que, en general, se localiza en el pecho, los muslos y el abdomen. Sin embargo, aunque el aumento de peso es necesario, debe ser adecuado y controlado.

Durante el segundo y tercer trimestre es cuando se produce la mayor subida de peso, por el crecimiento mayor del feto y los tejidos, así como los depósitos de grasa de cara a la lactancia materna.

En esta línea, el embarazo y el posparto son etapas en las que la mujer puede disfrutar de un estilo de vida saludable.

Una correcta alimentación y la práctica de actividad física, son claves para que el embarazo se desarrolle en las mejores condiciones y la recuperación posparto sea más rápida.

En cuanto a la práctica de actividad física, es recomendable que un profesional cualificado asesore sobre el inicio o mantenimiento de la actividad, así como la intensidad, duración y frecuencia de la misma.

La Organización Mundial para la Salud (OMS) recomienda que las mujeres embarazadas o en periodo de posparto, siempre que no haya contraindicaciones médicas, realicen 150 minutos o más a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada, alternando la práctica de actividades tanto aeróbicas como de fuerza. Esto equivale a 20 a 30 minutos de actividad física por día. Las actividades en casa, en el trabajo, trasladándose o caminando suman para estar saludable y tener un buen embarazo.

Si la mujer antes del embarazo realizaba actividades de alta intensidad, puede seguir practicando estas actividades durante el embarazo y el posparto siempre que no supongan un alto impacto ni un riesgo de caídas.

Incluir ejercicios de estiramiento suave mejora la circulación, la movilidad y la flexibilidad.

¿Y QUÉ PODEMOS HACER PARA PLANEAR NUESTRA ALIMENTACIÓN DURANTE ESOS NUEVE MESES?

Hay que volver a lo básico, cuando comemos, nuestro organismo digiere, absorbe, metaboliza energía/calorías y, por otro lado, todo lo que viene con eso, que son las vitaminas y minerales, están presentes en los alimentos. Y claro, el o la bebé dentro del útero va a absorber toda esta información nutricional que está presente en el torrente sanguíneo de esa mujer para que se desarrolle.

El embarazo es una excelente oportunidad para reflexionar sobre nuestra alimentación, para tomar conciencia e iniciar pequeños cambios desde qué comemos y cómo lo comemos incorporando alimentos nutritivos, frescos, sanos y dejar de lado ciertos ultraprocesados problemáticos. Estas mínimas modificaciones impactan muchísimo en nuestra vida cotidiana y además pueden sustentar nuevos hábitos sostenibles en el tiempo que permitan acompañar en la estructura y la alimentación de nuestras hijas e hijos desde un lugar más saludable, flexible y respetuoso.

En cuanto a la bebida, lo que se necesita es agua. Siempre contar que sea de fácil acceso en la heladera y agua fresca sobre la mesa. Hay que evitar comprar bebidas como refrescos, jugos y aguas saborizadas embotelladas, porque contienen azúcar, edulcorantes y aditivos. Se puede preparar agua saborizada natural, agregándole al agua limón, menta, canela, frutilla o la que más nos guste que le darán sabor.

Las verduras y frutas siempre son necesarias, pero durante el embarazo más aún, ya que aportan pocas calorías, son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras que producen sensación de saciedad. Lo mejor es que sean de estación. Además, son probióticos que facilitan el crecimiento en el intestino de una microflora que fortalece el sistema inmunitario y protege de las enfermedades.

También es importante incluir las legumbres, como los porotos, las lentejas, los garbanzos y las arvejas, que son ricas en fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes. En preparaciones como guisos, sopas,

ensaladas pero también se puede hacer humus, fainá, tartas, hasta en preparaciones dulces como tortas, brownies y muchas otras formas.

Durante el embarazo hay un alto requerimiento de hierro, las carnes son la mejor fuente. El hierro está en todas las carnes, especialmente las rojas, y en los menudos de vaca y aves, como hígado y riñón. También en la carne de cerdo, cordero, pollo y pescado. Cualquier corte de carne es apropiado, incluso los más baratos.

También se encuentra hierro en las legumbres y vegetales de hojas verdes, es necesario acompañar de facilitadores para mejorar su absorción como son los cítricos, frutilla, kiwi, tomate y evitar acompañar con bebidas colas, café, té o chocolate ya que inhiben su absorción.

Incluir cereales y tubérculos, como pan, pasta, quinoa, arroz, boniato, papá, mandioca y avena. La recomendación de consumo implica que, en la práctica, en todas las comidas del día se debe tener en cuenta la presencia de un alimento de este grupo, por su aporte energético. Y es mejor incluir variedades integrales.

Para condimentar, utilicemos aceite en crudo o apenas para untar asaderas o una sartén, o para incluirlo en preparaciones tipo tortas, hierbas frescas y especias.

Esta receta es ideal para incorporar en el desayuno o como postre, e incorporar variedad de frutas aportando vitaminas, minerales, además de fibra y energía por incorporar avena.



(Receta)

POSTRE DE FRUTA CON AVENA

Método cocción: horno 180 °C
Tiempo cocción: 1 hora
Rendimiento: 12 porciones
Recipiente: asadera vidrio

- Manzana: 3 unidades
- Banana: 3 unidades
- Peras: 3 unidades
- Huevos: 2 unidades
- Harina o almidón: 2 cdas.
- Avena: 1 taza
- Leche: 2 tazas
- Azúcar: ½ taza

1. Lavar los huevos y las frutas.
2. Cortar las frutas en rebanadas.
3. Batir los huevos con la leche y azúcar.
4. Agregar la harina.
5. Untar la asadera con el aceite.
6. Colocar una capa de rodajas de manzana, una banana y una peras, intercalando con la avena.
7. Por último verter la mezcla anterior.
8. Llevar a horno precalentado.



(CAP_23) (Viviana Santín)

Comida casera para las y los bebés

.
.
.
.

El inicio de la alimentación complementaria es un desafío enorme para toda la familia. Existe una enorme cantidad de teorías sobre cómo empezar a incorporar los alimentos, el tipo de preparaciones y cantidades que tiene que comer.

La recomendación hasta el momento es que la alimentación de las y los bebés debe ser lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y recién a partir de este momento ofrecer otros alimentos.

La leche materna garantiza la nutrición adecuada, entre otras muchas cosas, y ahí no hay discusiones posibles.

Los primeros años de vida son una oportunidad única para que niñas y niños adquieran hábitos saludables que los acompañarán toda la vida.

La clave es dejar que niños y niñas coman a su ritmo, sin distracciones, y permitiendo que dejen de hacerlo cuando se sientan llenos. Así aprenderán a comer lo que su cuerpo necesita para crecer y desarrollarse.

La o el bebé está procesando cambios, comienza a adquirir habilidades motoras fundamentales, se sienta en forma autónoma, coordina cada vez mejor, con sus manos empieza a dar las primeras señales de lo que luego será la motricidad fina, además todo le interesa, quiere agarrar, manipular, probar.

ALIMENTOS FRESCOS Y NATURALES

Siempre lo mejor es la comida real, cocinada en casa, verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, carnes variadas y aceites en crudo.

Iniciar la alimentación complementaria alrededor de los seis meses de vida de niños y niñas despierta muchas dudas, cuánta comida debemos dar y cuándo es suficiente son algunas de las preguntas que nos hacemos a menudo.

Ofrecer alimentos variados desde el inicio, tanto en lo que tiene que ver con olores, texturas como sabores, que pueda compartir en su hogar diferentes formas saludables de alimentación y no con productos ultraprocesados debería ser la guía.

Al inicio serán comidas más pisadas (no licuadas ni procesadas), luego más grumosas y alrededor de los nueve meses, más enteras.

QUE COMAN CON AUTONOMÍA

Lo importante es brindar autonomía a niñas y niños para que tomen alimentos con sus manos o con la cuchara y evitar que todo tenga que ser pureteado.

Comer no es un aprendizaje racional como lo es un segundo idioma, jugar a la pelota o andar en bicicleta. Comer es un hito madurativo dentro del desarrollo de los seres humanos, es un proceso que se adquiere conforme a la imitación, la observación y el despliegue de habilidades propias sucesivas y escalonadas.

Es importante que pueda experimentar durante el inicio de su alimentación para que pueda ir desarrollando todas las habilidades que usará más adelante.

Aprenden copiando, miran, intentan hacerlo, hay que dejar que el bebé encuentre la forma de agarrar la comida y de llevársela a la boca, si necesita nuestra ayuda nos lo hará saber.

Los niños y niñas a los que se les deja experimentar con los alimentos suelen asociar la comida con momentos placenteros, en donde disfrutan conocer nuevos sabores y texturas. Estas experiencias marcan el vínculo con la alimentación en etapas posteriores de la vida. Las infancias están programadas para explorar y experimentar desde muy pronto, con los alimentos también y esto es natural. Esta exploración fomenta igualmente la confianza en sí mismas y la independencia, pues participan activamente en su alimentación.

¿QUÉ ES EXPERIMENTAR CON LOS ALIMENTOS?

Es jugar, chupar, tirar comida, ensuciarse y comer poco, pero debemos saber que esto es solo al inicio y tenemos que recordar que habrá días que comerá más y otros menos, y eso es normal. Por eso es importante seguir amamantando.

Entre los seis y los nueve meses se desarrollan muchas habilidades, primero logran morder un pedazo de comida con sus encías o dientes si ya los tienen, luego descubren cómo mantener un pedazo de comida dentro de la boca y comienzan a moverlo de un lado al otro con la lengua sintiendo cómo va cambiando la textura y el tamaño, y aprendiendo a masticar.

En esta etapa se les caerá de la boca mucho más de lo que realmente traguen, en parte porque no quieren y en parte porque no pueden. La o el bebé comienza a tragar la comida cuando los músculos de su lengua, en la masticación, y las mejillas están coordinados, y eso solo sucederá si controla lo que lleva a la boca y no si alguien se lo está metiendo con una cuchara para intentar incentivarlo a comer.

Siguiendo con los procesos fisiológicos esperables, alrededor de los nueve meses las y los bebés desarrollan la pinza poniendo el pulgar y el índice para agarrar objetos pequeños, por lo que están listos para comer comida con formas.

La naturaleza es sabia y da tiempo a que entrenen, ejerciten y perfeccionen las nuevas destrezas con gran cuidado. Las y los bebés responden con diferentes reflejos que funcionan como mecanismo de seguridad ante eventuales situaciones de riesgos, las arcadas de vómito y la tos existen para garantizar que ningún pequeño humano en su proceso de aprendizaje vaya a ahogarse en el camino.

La intervención adulta ya sea mediante el discurso con “un poquito más, te hacen bien dale cómelo”, la imposición física desde el avioncito, la cuchara introducida mientras los distraemos con un juguete, con celular, la *tablet* o la televisión o el engaño de ingredientes que están comiendo, son cosas que van anulando, desdibujando y arruinando la autonomía de niñas y niños y su habilidad innata para alimentarse adecuadamente.

Los y las bebés que comen solas naturalmente controlan su ingesta y dejan de comer cuando están llenos.

Ni sobornos, ni premios, ni castigos, ni consuelos, así confunden la comida con el poder y el control.

Forzar a niñas y niños a comer es mostrarles que no les tenemos confianza y que no deben confiar en sus ganas, instinto y apetito.

Queremos que nuestras hijas e hijos coman verduras, incluso más de las que a veces consumimos nosotros, frutas y además alimentos saludables por una buena razón, por su bien queremos que estén sanos, que puedan desplegar todo su potencial.

QUE COMAN POR SUS PROPIOS MEDIOS PERO CON SUPERVISIÓN

Debemos dejar que coman por sus propios medios pero siempre en compañía de una persona adulta, en posición erguida en la silla para que no exista peligro de atragantamiento.

ALGO QUE NO PASA DE MODA ES QUE NO COMEN

Muchas familias tienen terror a que niñas y niños no crezcan adecuadamente. Ni la tía, ni el vecino, ni la abuela pueden decir que no tienen el peso apropiado, que pasan hambre o se alimentan mal, tampoco si solo se atiende el peso y la talla en la consulta. Se debe valorar el contexto, el entorno y la historia personal de cada niña y niño.

Es verdad que el primer año de vida es el periodo de mayor crecimiento de un ser humano por eso come, porque está creciendo. Comer más no lo hará crecer más, sino engordar. Tendrá distintas consecuencias negativas en el futuro sí obligamos a nuestras hijas e hijos a comer más de lo que necesitan, la cantidad que nosotros creemos que deberían de comer. Lo único que podrán hacer, sin embargo, es acumular esas calorías como grasa y perderán sus deseos de preferencias, autorregulación y autonomía.

Los niños y niñas también pasan por la crisis de la alimentación, y así rechazan al inicio un alimento, el apetito varía de semana a semana, o prefieren comer pocos tipos de alimentos. Lo importante es que sigan recibiendo lactancia materna, y que su peso y su altura no se vean afectados.

La evidencia indica que hay variaciones enormes entre las infancias en el ritmo en el que van aumentando el consumo de sólidos y dejando atrás la leche.

Es importante no comparar lo que comen o lo que comían sus hermanas o hermanos. Son personas únicas y al igual que con el crecimiento, es diferente para cada caso.

Otra controversia es que si buscamos niñas y niños autónomos y adultos que tengan una buena relación con la comida ¿es necesario seguir horarios rígidos?

Podemos empezar incluyendo a las y los bebés a nuestras comidas: desayuno, almuerzo merienda y cena, lo más importante es que no estén con sueño, fastidio, ni mucho menos con hambre, no son nutrientes lo que necesitan al comienzo, sino tantas otras cosas

que luego les harán llegar a esa combinación de alimentos sanos y ricos que necesitan.

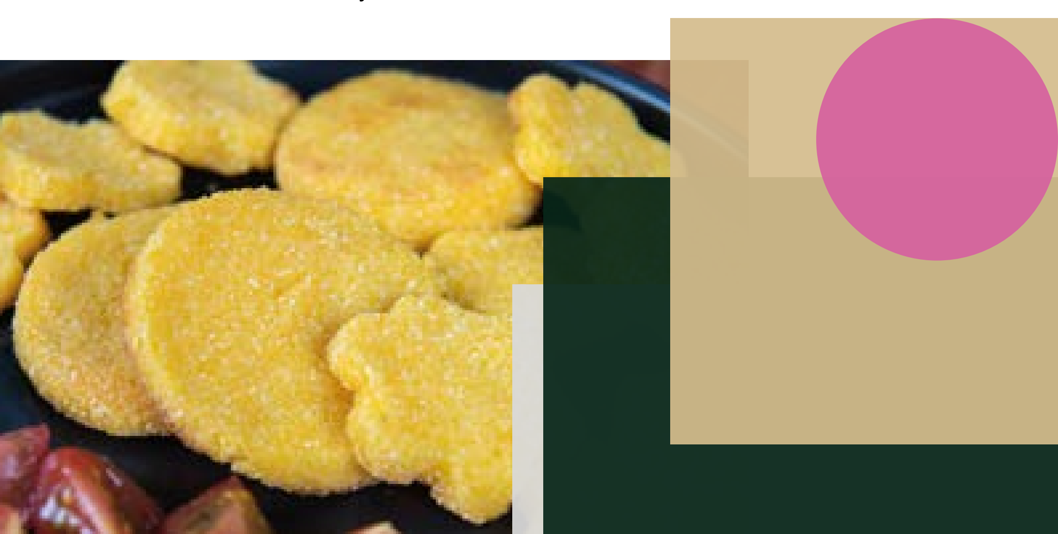
Todo está bien en la medida en que la mesa sea un espacio donde compartir alimentos sanos y variados en un ambiente de calidez y placer en el que todas y todos querrán participar. A ese momento le llamamos comensalidad.

(Receta)

POLENTA CROCANTE

- Leche: 1 taza
- Polenta: ¾ taza
- Aceite

1. Poner a calentar la leche a fuego medio, cuando esté caliente agregar la polenta de a poco y revolver hasta que espese y se despegue de la olla.
2. Volcar la polenta en una budinera o fuente aceitada y dejar enfriar.
3. Cortar con diferentes formas y dorar en horno fuerte hasta que estén crocantes por fuera.
4. Antes de colocar en la asadera la mezcla aún caliente se puede condimentar con hierbas especias y verduras salteadas.



Lo que debemos saber es que si rechaza un alimento no quiere decir que lo que se cocina en el hogar sea feo, o poco atractivo, o que necesitemos darle alimentos listos para consumir ricos en azúcar, grasa y con muchas vitaminas. Se necesita paciencia y esperar, seguir insistiendo sin que se convierta la hora de la comida en un espacio de frustración, tarde o temprano comerá, a los 6, a los 8 o a los 12 meses.

No hay un orden estricto para introducir los alimentos, podemos adaptar la alimentación del niño o la niña a la comida habitual del hogar, siguiendo algunas pocas precauciones, y siempre y cuando estos sean saludables. No es necesario que retrasemos la introducción de alimentos, salvo aquellos que pueden provocar asfixia por su dureza o forma (manzana cruda entera, vegetales crudos como zanahoria, arvejas, frutos secos enteros, uvas, tomates cherry).

Los alimentos redondos resultan particularmente riesgosos, las frutas o verduras y formas redondeadas y pequeñas pueden llegar a bloquear las vías respiratorias, Evitaremos ofrecérselos enteros, adaptando su consistencia, así se pueden incorporar diferentes preparaciones picadas, para que vayan conociendo su sabor y aportando sus valiosos nutrientes desde el comienzo de su alimentación.

Las carnes (pollo, pescado, vaca o cerdo) se las podemos ofrecer desde los seis meses, es necesario que al inicio sean blandas y desechas. No importa si es carne picada. También es válida. Siempre bien cocida, es fuente principal de hierro y zinc, dos minerales fundamentales en esta etapa.

La carne podemos cocinarla a la plancha, hervida, al horno o a la parrilla. Una vez cocida, se la damos desmenuzada con un tenedor o rallada, pero nunca licuada o procesada, ya que luego le costará aceptar otras texturas. A medida que crezca, le vamos ofreciendo la carne en pedacitos más grandes.



CANTIDAD MÍNIMA DE CARNE QUE NECESITAN

Una cucharada colmada entre los 6 y los 9 meses, dos cucharadas entre los 9 y los 12, y tres cucharadas colmadas entre los 12 y los 24.

Muchos alimentos tienen hierro tanto de origen animal como vegetal, lo importante es combinarlos y que estén presentes a diario.

La vitamina C que se encuentra en los cítricos como en la naranja pomelo limón mandarina, pero también está presente en el kiwi, las frutillas, en el morrón, el brócoli y el tomate, ayuda a mejorar la presencia y que lo absorba y reconozca el cuerpo.

LEGUMBRES

Al igual que las carnes, las legumbres frescas, congeladas o enlatadas son ricas en hierro.

Las pueden incluir desde los 6 meses, pero al comienzo deberán estar bien cocidas y pisadas. Las lentejas peladas son una buena opción para el inicio. No las licuemos ni las procesemos. Luego del octavo o noveno mes ya pueden ser ofrecidas enteras, bien cocidas.

FRUTAS Y VERDURAS

Cuanta más variedad de verduras y frutas coman en esta etapa, más aceptación y menor rechazo tendrán por los nuevos alimentos.

Podemos darles cualquier verdura que esté cocida, sin cáscara y sin semillas: zapallo, calabaza, zanahoria, zapallitos, zucchini, acelga, espinaca, remolacha, berenjena, habas frescas, brócoli, coliflor, palta. Elegimos las frutas que estén disponibles según la estación: manzana, pera, durazno, ciruela, melón, sandía, banana, naranja y mandarina sin semillas, frutillas, kiwi. Verduras y frutas de diferentes colores, y en lo posible de estación, deben estar presentes en cada comida, ya que son aportes fundamentales para un crecimiento saludable

El pan, la papa, el boniato, la polenta, la sémola, el arroz, los fideos, las pastas, la avena, el cuscús, el trigo burgol y la quinoa son alimentos ricos en energía. Alguno de ellos tiene que estar presente en cada comida. También es importante agregar un poquito de aceite en todas las comidas, porque les darán las grasas que necesitan y ayudarán a sentir sensación de saciedad.

(Receta)

CREPES DE ARVEJA

Método de cocción: plancha
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rendimiento: 8 porciones
Porción: 2 unidades

- Arvejas: ½ taza
- Huevo: 1
- Leche: 100 cc
- Harina de trigo: 9 cdas.
- Polvo de hornear: 1 cdita.
- Nuez moscada: 1 cdita.
- Aceite: cantidad suficiente para untar el sartén

1. En una licuadora o mixer agregar la leche, huevos y arvejas. Verter en un bol y luego agregar y mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.
2. Untar la sartén con aceite. Con la ayuda de una cuchara colocar en porciones de forma redonda la preparación en la sartén. Dorar de los dos lados.
3. Sustituciones: se puede utilizar otros vegetales en sustitución o combinar con las arvejas.



(Receta)

GALLETITAS AVENA Y BANANA

Método de cocción: horno 180 °C
Tiempo de cocción: 15-20 minutos
Rendimiento: 110 galletas

- Avena arrollada: 1 y ½ tazas
- Bananas bien maduras: 2 unidades
- Polvo de hornear: 1 cda.
- Huevo: 1 unidad
- Vainilla: ½ cdta.
- Ralladura de limón o naranja
- Pasas de uva picadas (opcional)

1. Pisar las bananas con tenedor y agregar extracto de vainilla y ralladura.
2. Agregar la avena, huevo y el polvo de hornear. Mezclar hasta formar una pasta pegajosa y húmeda. Si falta humedad agregar jugo de naranja natural.
3. Tomar porciones con una cuchara y colocarlas en una asadera aceitada y enharinada y aplastarlas con un tenedor. Dejar espacio entre ellas.



Cada alimento tiene un sabor particular y específico, es fundamental para ir desarrollando el sentido del gusto tener la oportunidad de probarlos solos y también combinados sin agregados de sal ni azúcar, así las papilas gustativas nos permiten sentir los sabores más utilizados nobles y neutros.

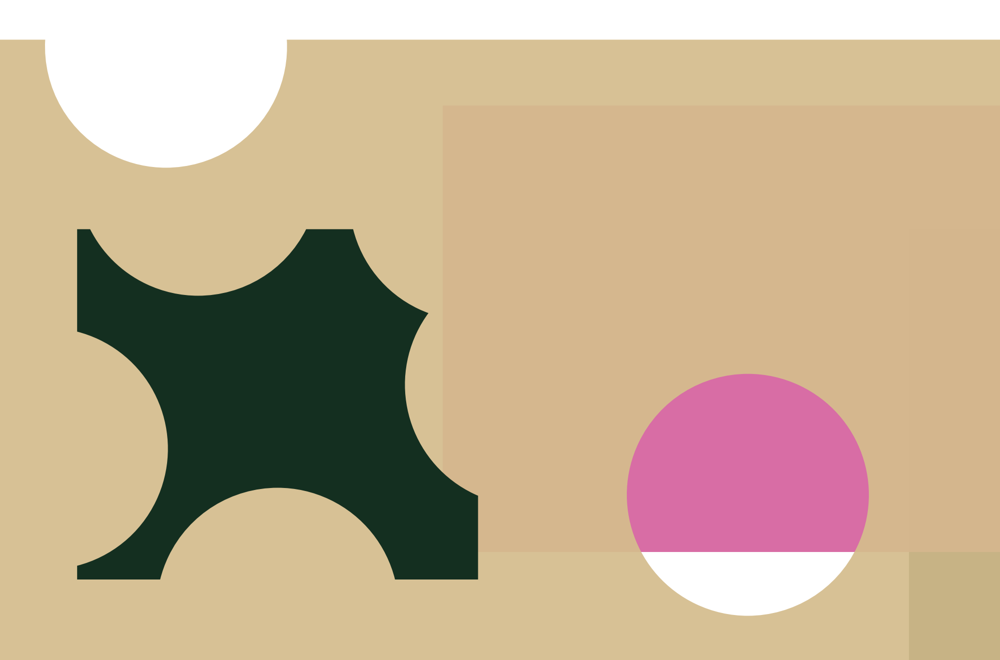
Actualmente se sabe que el gusto por las sales es adquirido y las y los bebés no lo necesitan.

Naturalmente las y los bebés y niñas y niños tienen avidez por el sabor dulce y rechazo por el amargo. La leche materna es dulce. Los alimentos con azúcar agregado casi tienen la garantía de que les gustarán. Empezando por el daño dental incluso antes de que salgan los dientes.

El problema es que tenemos una gran oferta de productos muy dulces poco nutritivos, ni hablar de jugos, refrescos, y como ya sabemos, en la naturaleza esto existe, tanto la leche materna como las frutas tienen cierta cantidad de azúcares.

No mezclemos sabores (dulce y salado) para que acepte el nuevo alimento. Lo único que se logra es que no aprenda a identificar el sabor real de los alientos ofrecidos.

La miel no se recomienda hasta el año de vida porque puede contener un microorganismo que puede causar botulismo.



EL AGUA

Cuando empiecen la alimentación con sólidos, debemos incluir agua en las comidas de las y los bebés.

¿Qué agua elegir? No necesitan un agua especial. Pueden tomar la misma que toma el resto de la familia, siempre que sea agua potable sin gas. No les demos refrescos, aguas saborizadas o jugos embotellados, ni mucho menos jugos preparados a partir de polvos (a veces llamados jugos en polvo). Tampoco les demos café, mate amargo, mate dulce, bebidas para deportistas, bebidas energéticas ni similares, ya que contienen cafeína y otras sustancias estimulantes que pueden alterar el descanso, generar nerviosismo o irritabilidad. Además, la mayoría de estas bebidas contiene gran cantidad de azúcar o, en su defecto, edulcorantes. Las infusiones de anís estrellado no se deben dar ya que tienen efectos tóxicos.

LA IMPORTANCIA DEL EJEMPLO

Niños y niñas aprenden sus preferencias a partir de lo que observan del entorno, en especial de las personas adultas que consideran sus referentes.

Si las ven comer y disfrutar un alimento, sentirán seguridad y estímulos para probarlo. Por el contrario, si nunca ven a sus referentes comer frutas y verduras, será difícil que quieran conocerlas. Por este motivo es importante que elijamos una gran variedad de alimentos naturales y compartir con ellos y ellas la preparación de las comidas.



(CAP_73) (Viviana Santín)

Tercera edad

.
.
.

Envejecer desde un plano biológico supone una transformación física irreversible del organismo.

Desde una perspectiva sociológica y cultural, envejecer supone situarse en una etapa concreta asociada al desempeño de una serie de funciones y roles dentro de la dinámica social, determinados en su mayoría por las costumbres y creencias de la sociedad.

La vejez es una categoría social construida en base al contexto en el que se desarrollan y habitan las distintas generaciones.

Las personas mayores no envejecen por igual, el proceso de envejecimiento es individual, existiendo diferentes formas de vivirlo y de afrontarlo en función del contexto social en el que se habite, así como de la situación personal y subjetiva.

El criterio operativo comúnmente utilizado para definir el ingreso de una persona a la vejez es a través de la edad cronológica. Aunque es una definición arbitraria (suele ser a partir de 60 o 65 años).

Montevideo es el departamento que presenta el mayor índice de sobreenvejecimiento (más mujeres), con una esperanza de vida de 81 años para las mujeres y para los hombres de 73 a 74 años.

CAMBIOS FÍSICOS

El colágeno de nuestra piel se pone más débil, es más finita, empieza a deshidratarse, a perder agua, y perdemos la grasa subcutánea, la fuerza de gravedad hace su efecto.

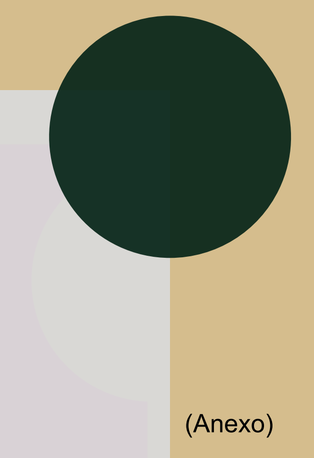
La gente que se ríe más puede tener más marcas, pero a través de la alimentación podemos contribuir con algunas cosas que pueden mejorar, así que no dejemos de reír.

EL COLÁGENO

Es indispensable para nuestra salud, en ocasiones hay que aumentar la cantidad de colágeno en nuestra dieta, sobre todo en personas de edad avanzada.

Se puede hablar del envejecimiento como un proceso que se desarrolla gradualmente tanto a nivel de los individuos, como para un colectivo demográfico.

El colágeno es una proteína fundamental para mantener en perfecto estado nuestro cuerpo, pues está presente en huesos, músculos, ligamentos, órganos internos y hasta en la piel. Sirve para formar las fibras que se convierten en estas estructuras, así que es necesario para su elasticidad y resistencia.



(Anexo)



Uruguay es el segundo país más envejecido de la región, la situación de las personas mayores ya es un tema de suma relevancia y representa importantes desafíos.

Es fundamental cuidar su alimentación, del mismo modo que ellos lo hicieron con tanto amor con nosotros. Incentivarlos y acompañarlos en las comidas para evitar que las salteen y se pierdan de momentos oportunos para incorporar nutrientes.

Tener en cuenta sus necesidades, adaptar las preparaciones a sus posibilidades de masticación.

Si bien el cuerpo produce colágeno, esta capacidad se va reduciendo con la edad. Un adolescente genera el doble de esta proteína que un adulto de 40 años. Los efectos de una deficiencia de colágeno se aprecian en una piel arrugada, dolores articulares, osteoporosis y posibles problemas circulatorios.

Una dieta equilibrada nos aportará una cantidad suplementaria que puede ser necesaria en estados carenciales.

¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRAR ALIMENTOS RICOS EN COLÁGENO?

Existe una gran variedad de productos de origen animal donde escoger. Una manera sencilla de obtenerlo es a partir de los caldos de carne.

Hay que tener en cuenta que estos alimentos tienen mucho colágeno, pero también abundante grasa y tienen un alto índice calórico, por lo que deben ser incorporados a la dieta con cierta prudencia.

Es aconsejable tomar vitamina C para mejorar su absorción.

Hay que tener en cuenta que el colágeno es una proteína animal. No existe colágeno vegetal, ni está presente en algas, por lo que una dieta estrictamente vegetariana se verá afectada por esta situación a largo plazo.

Eso sí, existen alimentos que favorecen la generación natural del colágeno en el cuerpo, como las legumbres, los espárragos, nueces, semillas y frutas ricas en vitamina C.

¿CUÁLES SON LOS MEJORES CORTES DE CARNE PARA APORTAR COLÁGENO?

- Delantero con hueso: Paleta, asado, falda.
- Delantero sin hueso: Aguja, bife ancho, matambre.
- Trasero con hueso: Costilla (sin lomo), osobuco.
- Trasero sin hueso: Lomo, colita de cuadril, peceto, entraña fina.
- Lomo: Para chivitos o medallones, es el corte más tierno.
- Arañita: Carne muy tierna.
- Cuadril: Para horno o parrilla.
- Nalga: Ideal para churrascos o milanesas.
- Peceto: Al horno, generalmente mechado, porque es un poco seco.
- Paleta: Se vende con o sin hueso, se usa para comida de olla o tucos.

- Garrón: Se saca el osobuco.
- Aguja: Muy usado en comida de olla, o churrascos.
- Matambre: Arrollado, a la leche o incluso a la pizza.
- Pulpón: Va a la parrilla o se separa el bife de vacío.
- Falda: A la parrilla.

En las personas mayores muchas veces la cantidad de saliva disminuye y es necesario agregar salsas o realizar preparaciones más húmedas.

También hay que tener en cuenta a los alimentos que contienen más elastina, ligada al colágeno, dos elementos necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Mientras que el colágeno nos aporta firmeza, la elastina, que es una proteína, ayuda a mantener una mayor elasticidad. Cuando somos jóvenes, el colágeno y la elastina se mantienen en niveles altos, pero a partir de los 35 años necesitamos un mayor aporte en nuestra dieta.

Aportan elastina: las carnes de vacuno, cerdo o ave, el pescado –atención al salmón, al atún–, huevos, lácteos y frutas y verduras, con especial atención a las hojas verdes de espinacas, acelgas o lechuga.

Los frutos rojos y las frutas ricas en vitamina C son esenciales.

Las frutas y verduras ricas en vitamina C son uno de los alimentos más recomendados debido a que esta vitamina es importante en la producción de procolágeno, el precursor del colágeno en el cuerpo. Así como aquellos alimentos ricos en vitamina A, como las zanahorias.

Los huevos tienen grandes cantidades de prolina, que es uno de los aminoácidos más importantes y necesarios para la producción de colágeno. En el huevo, la fuente rica se encuentra principalmente en la clara.

Los huevos y lácteos, que no deben faltar en nuestra dieta, tienen un alto contenido en proteínas y ayudan a llegar al mínimo recomendado diario de colágeno y elastina. Son fáciles de preparar y consumir.

También hay que incentivar el consumo de frutas y verduras; y en caso de que solo las ingieran cocidas, sugerirles el consumo de jugos naturales con cítricos, que son fuente de vitamina C, un antioxidante que solo se encuentra en las frutas y verduras crudas.

Las papas y boniatos son ideales, tienen la fibra justa.

HAY QUE EVITAR LA CONSTIPACIÓN

Si bajamos el consumo de fibra nos constipamos. Hay que incorporar frutas y verduras progresivamente. Podemos probar de cocinarlas sin piel para no ocasionar malestar gastrointestinal.

En cuanto al sabor, es frecuente que algunas personas mayores pierdan el olfato o el gusto, con inapetencia o demandando preparaciones más dulces o con más sal. Es por eso que la utilización de condimentos se vuelve imprescindible para realzar los sabores y evitar el uso excesivo de sal. Los recomendados son los condimentos aromáticos para que se le sienta sabor a la comida pero no agregando más sal, como orégano, perejil, laurel, tomillo, que no son irritantes. Incorporando aceite colaboramos con la palatabilidad, logrando un alimento más rico y sabroso, en crudo, aunque igualmente hay que tener cuidado con la cantidad.

En cuanto a los nutrientes críticos, es importante prestar atención al calcio, principalmente en las mujeres. Su déficit puede predisponer a huesos débiles con mayor riesgo a fracturarse. Es por ello que es importante ofrecer quesos frescos, yogures, ricota, leches para realizar infusiones (a veces la leche deslactosada se tolera mejor). A su vez, la leche en polvo puede ser más fácil de incluir en preparaciones como purés, salsas, rellenos o budines.

¿HAY QUE ESTIMULAR A LAS PERSONAS MAYORES PARA QUE TOMEN LÍQUIDO?

Sí, por supuesto. Con el paso de los años la sensación de sed se pierde; es por ello que es clave ayudarlas a consumir agua durante el día. De esta forma se previene la deshidratación y sus consecuentes problemas como dolores de cabeza, desorientación o golpes de calor en verano.

Además, hay que tener en cuenta que un peso saludable en todas las etapas biológicas mejora la calidad de vida.

Es importante la realización de actividad física, aquellas que resulten placenteras y que estén a su alcance como caminatas al aire libre, aqua-gym, yoga, bailar o cualquier otra que implique movimiento y disfrute. Ayuda en la coordinación, memoria y el equilibrio.

En esta etapa cambia la composición corporal, la proporción grasa/músculo empieza a modificarse, se pierde masa muscular, se gana grasas que se acumula en otras partes del cuerpo, como en la zona media de los brazos en las mujeres. Esto hace que su metabolismo disminuya, el cuerpo empiece a gastar menos energía.

Los dos tesoros que poseen nuestras personas mayores son su sabiduría y experiencia. Quizás un día podamos pedirles que nos compartan alguna receta para recuperar el hábito culinario y agasajarlas.

(Receta)

BUDÍN DE ESPINACA Y QUESO

Método de cocción: horno 180 °C
Tiempo de cocción: 40 minutos
Recipiente de cocción: budinera 27 x 11 cm
Rendimiento: 12 porciones, 2 budineras

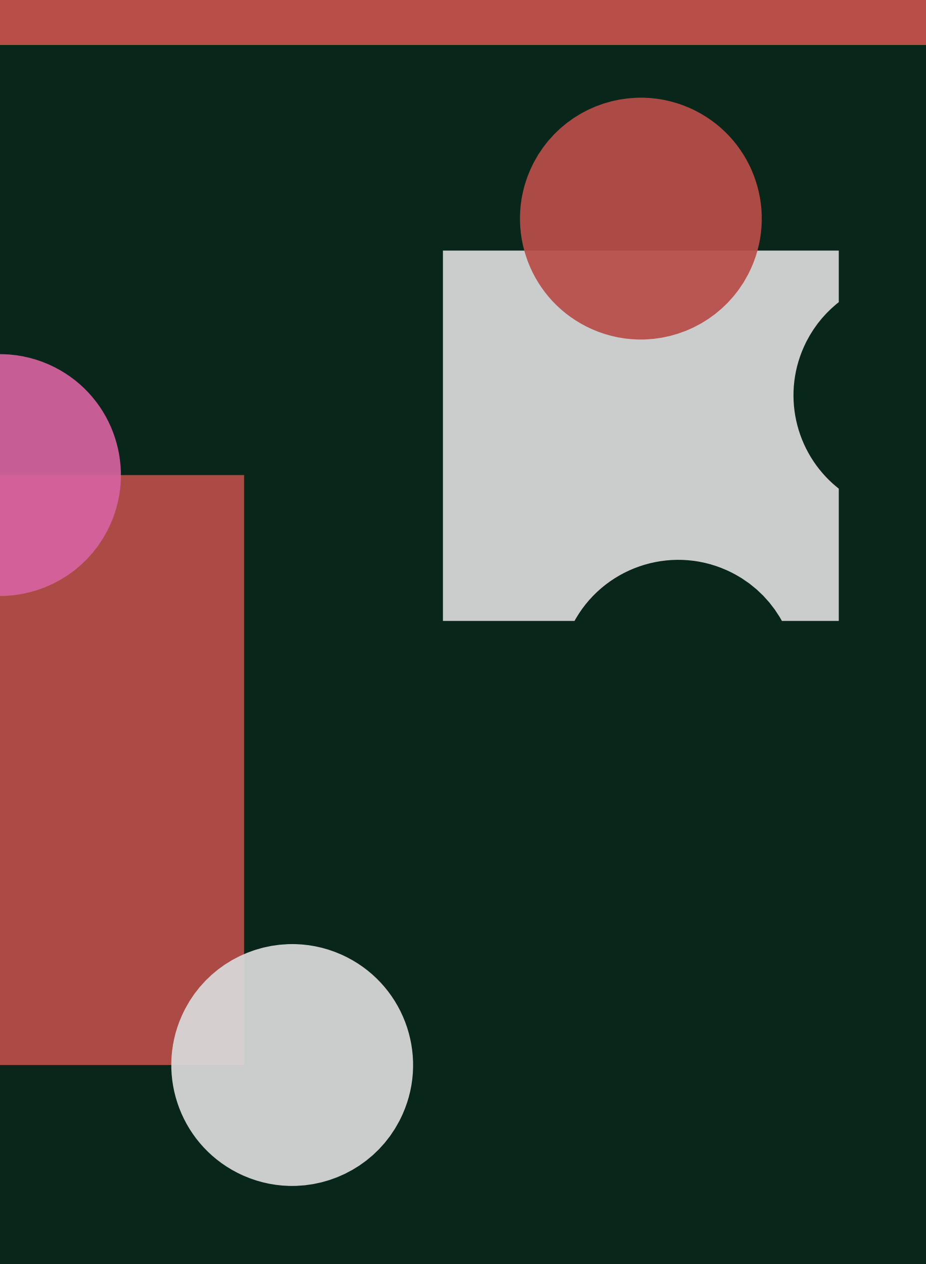
- Cebolla: 1 unidad
- Puerro: 1 unidad
- Espinaca: 1 atado
- Huevo: 2 unidades
- Queso magro: 200 g
- Harina: 3 cdas.
- Leche: 2 tazas
- Aceite: 2 cdas.
- Polvo de hornear: 1 cda.
- Diente de ajo: 1 diente
- Orégano, pimienta y nuez moscada: a gusto

1. Lavar los huevos y los vegetales. Picar los vegetales.
2. En un bol batir los huevos y agregar el queso cortado en cubos pequeños. Reservar.
3. Rehogar la cebolla junto con el ajo e ir agregando el resto de los vegetales. Mientras tanto disolver la harina en la leche y agregarlo al salteado hasta que espese.
4. Por último integrar esta preparación a la mezcla de huevos junto con el polvo de hornear y condimentos. Colocar en una budinera previamente aceitada y enharinada.
5. Llevar a horno precalentado hasta dorar.





OCASIONES



(CAP_17) (Verónica Olaizola)

Cumpleaños infantil

.
.
.
.

Uno de los momentos más importantes y disfrutables para las niñas y los niños son sus cumpleaños, ese día y, previamente, su organización. Los cumpleaños deberían tener como motivo el ir a jugar y a divertirse, no el ir a comer, y menos si son productos muy dañinos y en cantidades desorbitantes.

¿LOS CUMPLEAÑOS POCO SALUDABLES SON MUY FRECUENTES?

Cada vez son más comunes los cumples en locales infantiles, con menús infantiles preestablecidos, muy poco saludables: snacks, panchos, hamburguesas, nuggets, croquetas, refrescos cola o jugos artificiales, golosinas y muchas más golosinas (ultraprocesados llenos de sal, azúcar, grasas muy malas, conservantes). Su consumo frecuente se vincula directamente con la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

¿ES POSIBLE REALIZAR CUMPLEAÑOS SALUDABLES?

Claro que sí, vamos a ver algunas ideas para hacer un cumple divertido, colorido, delicioso y muy saludable.

¡CUMPLEAÑOS DIFERENTES! BUSQUEMOS OPCIONES SALUDABLES

Las aguas saborizadas son ideales para sustituir tantos refrescos cargados de azúcar, edulcorantes y colorantes. Busquemos presentarlas en recipientes transparentes para que se vean las distintas frutas y colores, podemos ponerles un globo arriba o servirlas en vasos atractivos y con sorbitos.

Depende de las personas adultas que rodean a las niñas y los niños incluir en esas fiestas alimentos más saludables y menos perjudiciales para nuestras hijas e hijos.

(Receta)

AGUA SABORIZADA

- Naranja: 2 unidades
- Frutilla: 250 gr
- Hojas de menta: cantidad necesaria
- Agua: cantidad necesaria

1. Lavar las frutas y las hojas de menta.
2. Cortar las naranjas en rodajas finas con la cáscara, las frutillas también en rodajas.
3. En una jarra, colocar las frutas, las hojas de menta y la cantidad de agua para esa jarra. Dejar enfriar y servir.



OPCIONES COLORIDAS

Existen muchas opciones, muy ricas, más económicas, divertidas y saludables que podemos incluir en las fiestas infantiles.

Salados
Sándwiches rellenos de queso y tomate, pinchos de pollo rebozados (en lugar de nuggets) al horno, hamburguesas caseras, minipizzas, pinchos con verduras o tipo caprese, aceitunas, frutos secos, semillas, garbanzos crocantes, hummus caseros con palitos de verduras.

Dulces
Torta de cumple (bizcochuelo con aceite), brochetas de frutas (que puede ser hasta parte de un juego que cada uno se arme su pincho), pop, muffins, helados caseros, licuados.

Sorpresitas
Galletita casera, trufas o bomboncitos caseros, alfajorcito de maicena y algún juguete.

Juegos
Podemos pensar incluir actividades divertidas con alimentos en los cumpleaños, por ejemplo: descubrir sabores y aromas con los ojos tapados (frutas, verduras, otros). Decoración de galletitas caseras y después se la llevan de sorpresita. Armado de brochetas de frutas o de verduras.

NO TENGO TIEMPO PARA COCINAR TANTO...

Muchas veces vemos esas mesas divinas y saludables para cumpleaños, pero decimos: imposible, no tengo tiempo. Lo bueno es que previamente podemos dejar algunas preparaciones prontas y congeladas, como pinchos de pollo, el hummus o las mayonesas caseras, las minipizzas, hamburguesas caseras, papas rosti.

CALCULEMOS LO MEJOR POSIBLE LAS COMIDAS Y BEBIDAS QUE REALMENTE NECESITAREMOS

En general, por miedo a que no alcance la comida o la bebida incluimos muchísima más cantidad de lo necesario y después seguimos comiendo estas cosas quizás no tan saludables durante días.

Si acostumbramos a las niñas y los niños a asociar los dulces y productos ultraprocesados con las celebraciones, a los momentos de felicidad, esta asociación nos acompañará hasta la edad adulta. Después, cuando somos adultos y nos sentimos estresados, enfadados, nerviosos, deprimidos… buscamos ese consuelo de “la comida de la felicidad”.

(Receta)

BOMBONES DE MANZANA Y AVENA (UNOS CON COCO Y OTROS CON CHOCOLATE)

Rendimiento: 40 unidades
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Manzanas: 4 unidades
- Avena: 10 cdas.
- Azúcar: 4 cdas.
- Ralladura de naranja: cantidad necesaria
- Vainilla 1 cdita.
- Chocolate amargo: 200 g
- Coco rallado: ½ taza

1. Lavar, pelar y rallar las manzanas.
2. Cocinar con el azúcar hasta que estén tiernas. Dejar que se enfríe, agregar la avena y mezclar.
3. Formar bolitas, y pasar algunas por coco y otras por chocolate fundido. Enfriar.



(CAP_60) (Verónica Olaizola)

Golosinas

.
.
.
.

Productos muy gustados y pedidos por las infancias y también por muchos adultos. Productos que si comemos cada tanto no sería problema, pero cuando se elige como opción frecuente puede traer muchos problemas de salud.

CONSUMO DE GOLOSINAS HOY

Hoy en día se consume muchísima cantidad de golosinas, sobre todo los niños y las niñas, que en general las consumen a diario. Los cumpleaños infantiles suelen estar llenos de estos productos, en las sorpresitas, en la mesa de dulces, en la piñata.

Muchas veces son usados como regalo y premio. Los vinculamos con la capacidad de alegrarnos el día de una forma simple e inmediata, ya que los dulces mejoran nuestro humor porque elevan nuestros niveles de endorfina.

¿QUÉ SON LAS GOLOSINAS?

Una golosina es un dulce que se consume por placer y no para nutrir. Muy al contrario, su consumo se vincula con problemas para la salud, sobre todo si es en exceso.

Los principales ingredientes de caramelos son: azúcar, jarabe de glucosa, agua y aditivos. Se produce una pasta que luego es moldeada.

Los principales ingredientes de chocolatines son: azúcar y símil chocolate.

¿COMEMOS MUCHA AZÚCAR?

¿Cuánto deberíamos comer? Para hacernos una idea, la cantidad de azúcar que deberían consumir niñas y niños es menor al 10 % del total de las calorías que consumen (25 g, 2 - 3 cdas. aproximadamente: 2 vasos de cocoa ya lo cubren).

Obviamente antiguamente las golosinas no eran como las de hoy. El hombre de las cavernas ya elaboraba dulces con miel, que secaban junto con frutas y eran sus “golosinas”.

Los egipcios usaban pequeños dulces en las ceremonias de adoración a los dioses. Estos dulces se creaban añadiendo miel para dulcificar higos, nueces y dátiles, como igualmente hacían los griegos.

Luego se empezaron a usar con fines médicos (los egipcios: 1000 a.C.), para problemas digestivos y problemas de la tos.

Cuando comienza la obtención del azúcar, su costo es muy elevado, por lo que los dulces eran solo consumidos por personas con muy alto poder adquisitivo (nobleza, reyes, etc.), esto se mantuvo por siglos.

En el siglo XIX con la expansión industrial y de alimentos (remolacha azucarera) en EE.UU. se empiezan a producir y vender golosinas a granel.



(Anexo)

Niñas y niños consumen más del doble del azúcar compatible con un buen nivel de salud. Si se acostumbran al sabor muy dulce, se les hará más difícil comer las frutas al natural, porque les parecerán ácidas o desabridas.

LAS GOLOSINAS SON PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

Aportan calorías vacías. Las golosinas, como la mayoría de los productos industriales están nutricionalmente desbalanceados y tienen un alto contenido de azúcares simples, grasas de mala calidad y sal.

CALORÍAS Y AZÚCARES

Para hacernos una idea, un caramelo, tipo pastilla, pesa aproximadamente 10 gramos y aporta 40 kcal. A modo comparativo, esta misma cantidad de calorías está presente en:

- 100 g de frutillas (4 o 5 unidades)
- Más de 100 g de sandía
- Casi lo mismo que una manzana

Al comparar las calorías, el tipo de HC, el aporte de vitaminas y minerales y, por otro lado, la saciedad que da uno y otro, sin duda comprobamos que comer golosinas no puede ser una opción para todos los días.

GRASAS

Otro tema son las grasas presentes, por ejemplo, en chocolates y golosinas que las contengan. Existe otro tipo de grasas llamadas trans muy perjudiciales para la salud, fuertemente asociado a las EVC. Se producen al hidrogenar industrialmente los aceites vegetales para la elaboración de margarinas y para ser usados como ingrediente de múltiples productos. Algunos ejemplos de productos que generalmente contienen este tipo de grasas son: galletitas, alfajores, productos de repostería, golosinas, coberturas símil chocolate y rellenos. Para identificar los productos que contienen grasas trans, es útil leer la lista de ingredientes en su etiqueta. Si figuran ingredientes como grasa vegetal, aceite vegetal hidrogenado o grasa hidrogenada, es probable que el producto las contenga.

¿EN QUÉ DETERIORAN NUESTRA SALUD?

Este tipo de grasa se asocia con: exceso de peso, diabetes, hipertigliceridemia, caries e incluso problemas de anemia o deficiencia de algunos micronutrientes.

El azúcar en la boca se convierte en ácido que dura aproximadamente media hora dañando los dientes después de consumido.

El consumo excesivo de azúcar puede ocasionar en niñas y niños cólicos y episodios de diarrea y vómito.

¿CUÁLES HAY?

Entre las golosinas más populares encontramos a los caramelos, pastillas, los chicles (gomas de mascar), las paletas (también conocidas como chupetines o piruletas), turrones, barritas de dulce, natillas y las golosinas chocolatadas o chocolates.

Hay una amplia diversidad de opciones: de sabores (picantes, salados, de ajo), colores, formas, texturas (blandos, duros, tipo nube) y tipos (con insectos dentro).

El chocolate es la golosina preferida por excelencia; se trata del manjar más popular de todos los tiempos, ya que posee uno de los sabores más intensos y agradables del mundo. Cuando es chocolate de verdad, natural, en pequeñas cantidades puede ser consumido siendo saludable, y puede ser preparado de infinitas maneras.

Pero el chocolate que se adquiere fácilmente –el más consumido– por estar presente en todos lados y a bajo costo es de muy mala calidad, contiene el tipo de grasa mencionado anteriormente, la grasa trans.

Por lo general, los principales consumidores de golosinas son niñas y niños, aunque también muchos adultos se sienten atraídos.

Las empresas dedicadas al rubro golosinas enfocan sus productos de acuerdo a la demanda por grupos de edad, y los y las niñas y los adolescentes son dos de sus mercados más importantes. Los productos diseñados para niñas y niños se caracterizan por un precio económico y de compra impulsiva (el cliente tiene unos segundos para evaluar y decidir por el tipo de producto, presentación, calidad y rango de precios). Sus empaques están llenos de colores, caricaturas y personajes… todos pensados para atraer la atención.

Sin embargo, también se pueden preparar golosinas caseras con frutas, cereales y muchos otros ingredientes.

Acá les dejamos algunas ideas de golosinas caseras, saludables, súper nutritivas y, sobre todo, muy novedosas.

(Receta)

BOMBONES DE PALTA Y CHOCOLATE

Rendimiento: 12 a 15 unidades
Tiempo de elaboración: 10 minutos

- Palta: 1 unidad
- Chocolate amargo: 80 g
- Coco rallado: ½ taza

1. Pisar la palta y fundir el chocolate.
2. Agregar el chocolate al puré y dejar en la heladera un rato. Formar los bombones y pasar por coco. Enfriar.

Estos bombones son ideales para sustituir a esos elaborados con símil chocolate, llenos de grasas muy nocivas para la salud (grasas trans). En ese caso se incluye la palta, con sus componentes muy beneficiosos, presentando grasas de excelente calidad y generando saciedad.



(Receta)

BOCADOS DE CALABAZA BAÑADOS EN FRUTOS SECOS PICADOS

Rendimiento: 30 unidades
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Puré de calabaza cocida: 1 taza (400 g en crudo)
- Avena: 1 taza.
- Miel: 1 cda.
- Arándanos: 1 taza
- Frutos secos: cantidad necesaria para rebozar

1. Poner todos los ingredientes en un bol. Mezclar.
2. Hacer bolitas con las manos.
3. Poner en un plato, o fuente con papel manteca y llevar al freezer por 8 minutos.
4. Rebozar con frutos secos triturados. Enfriar.



(CAP_77) (Verónica Olaizola)

Navidad

.
.
.
.

EL SUR TAMBIÉN EXISTE

Años y años recibiendo imágenes y productos del hemisferio norte nos han hecho celebrar estas fechas con costumbres poco apropiadas para nuestra realidad climática y nuestras costumbres. Aunque también es cierto que nos las hemos ingeniado para darles nuestro toque adaptándolas, al menos en parte, a como vivimos por acá.

Para empezar, en diciembre entramos al verano, así que ni nieve, ni renos, ni reuniones alrededor de estufas de leña…

¿QUÉ COMEMOS EN ESTAS FIESTAS?

Las fiestas y celebraciones, sean tradicionales o no, siempre tienen un componente en común: la comida. En cada casa se preparan los platos que agasajarán a amigos y familiares.

La comida de un lugar es parte de la cultura, así para la celebración de la Navidad cada país tiene sus platos típicos, según costumbres, disponibilidad de alimentos e ingredientes y su clima. El menú que se prepara en Uruguay seguramente no será el mismo que se prepara en París, Praga o Lima.

¿INFLUYE EL CLIMA EN LA SELECCIÓN?

La Navidad puede estar asociada al clima frío, la nieve, los platos calientes y cargados de calorías. Sin embargo, esto es propio de los países del hemisferio norte, lo que es lógico ya que en estas épocas están ingresando en la temporada invernal. En Uruguay, a fin de año, las temperaturas son altas y, por ende, la comida que se comparte debería de corresponder a esta realidad, preparaciones frescas y livianas.

¿COMEMOS DEMASIADO EN ESTAS FIESTAS?

Estas fiestas están asociadas tradicionalmente a comer copiosamente y platos muy calóricos ricos en grasa y azúcar, lo que provoca muchas veces sobreesfuerzo del aparato digestivo, que puede suponer ardor, acidez, pesadez, flatulencia, distensión abdominal con digestiones lentas y hasta indigestión, que puede provocar diarreas, náuseas y vómitos.

De ahí que el control de los nutrientes ingeridos y del valor energético de los alimentos sea un hecho a tener muy en cuenta.

¿QUÉ SE COME EN URUGUAY EN ESAS FECHAS?

- Uruguay es un país con un alto consumo de carne, en muchos hogares se celebran con el clásico asado.
- Sin embargo, dentro de la oferta cárnica, por estas fechas toma protagonismo el lechón asado, acompañado de ensaladas.
- La lengua a la vinagreta es un clásico de la cocina rioplatense.
- La ensalada rusa, con tantas versiones en el mundo, en las mesas uruguayas consiste en papas y zanahorias cocidas en cubos, arvejas y una salsa a base de mayonesa.
- Como postre se consumen frutos secos, turrones, pan dulce y budines, tradiciones de Italia como el panettone. La explicación es más tradicional que racional. Lo lógico sería, dadas las altas temperaturas estivales, consumir productos frescos y livianos que refresquen. Suele encontrarse en el menú dulce la ensalada de frutas, muchas veces servida con una bocha de helado de crema.

COMER DE TODO PERO CON MODERACIÓN

Lo ideal y recomendado es, si queremos comer de todo, hacerlo, pero de manera moderada, sirviéndonos en el plato lo que vamos a comer para no comer de más y para controlar la cantidad.

La celebración de la Navidad el 25 de diciembre es la cristianización de las fiestas paganas que conmemoraban el solsticio de invierno en el hemisferio norte, como es el caso de los celtas y los nórdicos (Fiesta de Yule), una fiesta del norte de Europa que celebrara el nuevo ciclo quemando troncos adornados con cintas.

El 25 de diciembre también se celebra el Janucá en la comunidad judía, que es la conmemoración de la libertad para practicar sus creencias religiosas y el Kwanzaa, que es una fiesta afroamericana que se celebra en familia, según la comunidad y la cultura.

(Anexo)



(Receta)

BUDÍN NAVIDEÑO

Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 12 porciones
Porción: 2 unidades chicas
Recipiente de cocción: budinera de 11 x 27 cm

- Zapallito: 1 unidad
- Manzana: 1 unidad
- Harina de trigo: 2 y ¼ tazas
- Polvo de hornear: 2 cdas.
- Huevo: 2 unidades
- Aceite: ¼ taza
- Azúcar: 1 taza
- Ralladura de limón o naranja: a gusto
- Vainilla: 1 cda.
- Frutos secos: 1 taza
- Frutas deshidratadas (pasas uva, arándano u otros): ½ taza



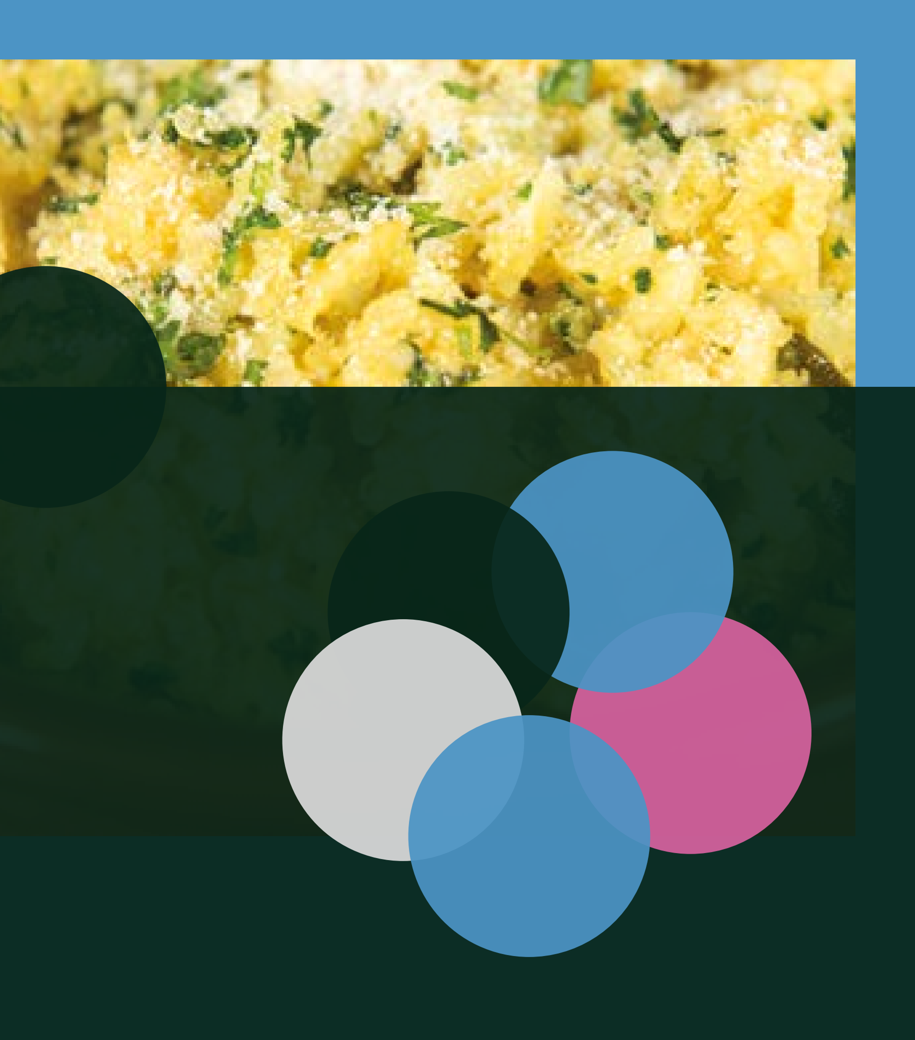
1. Lavar el zapallito, la manzana y los huevos.
2. Rallar el zapallito y la manzana.
3. Agregar el azúcar y mezclar. Incorporar el resto de los ingredientes y revolver hasta lograr una masa homogénea.
4. Colocar en una budinera previamente aceitada y enharinada, hornear. Se puede decorar con glasé y frutos secos.
5. Primero se cocina en horno precalentado, y después se decora con glasé.

En general, en estas fiestas se suelen consumir distintas opciones de alta densidad calórica, como los turrones, el budín inglés o el pan dulce cargado de manteca y azúcar.

Esta receta es una opción más saludable e igualmente exquisita. Se sustituye la manteca por aceite y la masa, al incluir fruta y verdura, queda igual de húmeda.



ESTILOS DE VIDA



(CAP_63) (Viviana Santín)

Comida real

.
.
.
.

Nuestro planeta Tierra es grande y diverso, las diferentes zonas geográficas con diferentes culturas han forjado múltiples patrones de alimentación saludable. El problema se nos presentó con la globalización de los productos procesados, cuando hemos empezado a comer todos lo mismo en cualquier parte del mundo. Así perdimos la dieta autóctona del lugar en el que vivimos.

Los ultraprocesados están fabricados para promover su máximo consumo y para ello cuentan con sus valores y sabores de procedencia industrial que estimulan el apetito de manera intensa. Además, en nuestro entorno abundan por todas partes de manera muy accesible e irresistible y la publicidad nos persigue para que los compremos. Cuanto más ultraprocesados consumimos, menos comida real está presente en nuestra dieta.

¿REALMENTE SON TAN INSANOS LOS ULTRAPROCESADOS?

La mayoría de estos alimentos contiene al menos una de las siguientes sustancias: sal, grasas poco saludables, azúcares refinados añadidos y aditivos, aunque en la mayoría de los casos presentan las cuatro a la vez.

Todas estas sustancias no solo nos aportan calorías vacías, sino que son perjudiciales para nuestra salud.

Si nos fijamos más en sus ingredientes descubriremos que predominan los aditivos, conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes e infladores, edulcorantes y potenciadores sensoriales de color y sabor.

A menudo, para la fabricación de un alimento muy procesado, se elimina una parte muy importante del alimento original. Un ejemplo podría ser el refinamiento de las harinas en el que se elimina el salvado y el germen del cereal, que son partes del alimento indispensables para que este sea saludable.

Este tipo de productos: baratos, cómodos, apetitosos, accesibles y que se conservan durante mucho tiempo, nos pueden crear un cierto hábito o dependencia, tener una conducta caracterizada por la búsqueda compulsiva de recompensa (placer) a pesar de las consecuencias nocivas que conlleva este comportamiento.

RESPUESTAS PLACENTERAS

Nuestro cerebro reacciona al consumo de los productos ultraprocesados con una sensación de placer, por ser alimentos de palatabilidad alta –aquellos ricos en azúcar, grasa y sal–. La secreción de dopamina, serotonina y distintos canabinoides es la respuesta al consumo de estos alimentos, lo que llamamos la respuesta hedónica a la ingesta.

Estimulan nuestros centros de recompensa para motivarnos a elegir estos productos, resultando en que comemos comida de peor calidad porque nuestras elecciones son peores.

Inhiben nuestros mecanismos naturales de saciedad para que comamos mucho más de lo que comeríamos de forma normal con la comida real, resultando en que comemos mucha cantidad de estos productos porque no nos sacian.

¿QUÉ PARTES DE NUESTRO CUERPO DAÑA EL CONSUMO DE ULTRAPROCESADOS?

En general, como sobra tanta energía el cuerpo la acumula en forma de grasa, y de ahí que la obesidad, la hipertensión cardiovascular y la diabetes del tipo 2 estén tan asociadas a este tipo de productos ultraprocesados.

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primeras enfermedades en Uruguay. Por eso, hay que centrarse en consumir alimentos sin etiqueta y sin lista de ingredientes, alimentos frescos de primera necesidad como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas, cereales integrales, huevos, carne y pescado frescos. En caso de llevar ingredientes, un truco muy fácil es evitar todo lo que contenga más de tres ingredientes en su etiqueta. Fácil, ¿no?

Es importante que tengamos en mente la idea de sostenibilidad al ir a hacer la compra: mirar bien las etiquetas y elegir los productos locales y de temporada.

Comer saludable consiste en darle a nuestro cuerpo los nutrientes necesarios para que el organismo los transforme en energía y funcionen correctamente para que la maquinaria funciona a pleno rendimiento y en su estado óptimo y así mantenernos sanos y reducir el riesgo de enfermedades. Estos nutrientes son las proteínas y los hidratos de carbono, las grasas saludables, las vitaminas, los minerales y el agua.

Sin ellos no podríamos vivir y si nos llega a faltar alguno el cuerpo lo hace saber con algunos otros síntomas.

Ingerimos otros nutrientes a través de los alimentos y no todos son de la misma calidad. No es lo mismo ingerir carbohidratos a través de un arroz integral que ingerir carbohidratos a través de una mermelada, además, estas pueden tener aditivos o pueden estar en una tarta hecha con mucha grasa o puede ser frita.

EL QUID DE LA CUESTIÓN ES ELEGIR
ALIMENTOS SALUDABLES

Es muy importante que seamos conscientes de que lo que comemos influye en nuestra salud, tanto física como mental, nos protege de enfermedades, influye en nuestro estado de ánimo, en nuestro descanso, en el estado de nuestra piel, en nuestro nivel de concentración, en nuestro desarrollo si estamos en una etapa de crecimiento: ¡en todo!

ALIMENTARSE DE UNA MANERA SANA
NO SIGNIFICA ESTAR A “DIETA”

Son dos cuestiones distintas. Todavía están asociados la comida saludable y estar a dieta para perder peso. Engordar o adelgazar no depende tanto de lo que comamos. Engordamos si ingerimos más calorías de las que quemamos. Adelgazamos si ingerimos menos calorías de las que quemamos. Si consumimos las calorías justas que requiere nuestro cuerpo estaremos en equilibrio.

Esto es matemática pura, otro asunto es la calidad de esas calorías, de cómo llega en un formato de un bizcocho o en un formato de un guiso de garbanzos.

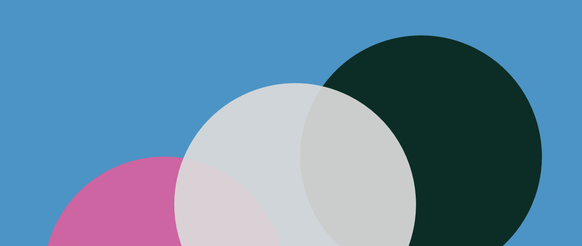
Llevar este tipo de alimentación va mucho más que de contar calorías, es una forma de vida, es un hábito o una costumbre, algo que forma parte de nuestro día a día de manera natural. Como todo cambio, requiere un período de adaptación, que nos familiaricemos con algunos ingredientes nuevos, que los ubiquemos en nuestras

compras, que los apliquemos en nuestra forma de preparar nuevas recetas y sabores, y antes de que nos demos cuenta, lo habremos incorporado en nuestra vida y nuestros hábitos saludables, y veremos cómo en casa los disfrutan todos.

Debemos alejarnos de modelos dietéticos para no caer en la monotonía, que sean muy estrictos o restrictivos puesto que la adherencia a largo plazo se dificultará.

Elijamos alimentos de forma natural, lo que nos ofrece la naturaleza, frutas verduras de temporada, legumbres, garbanzos, lentejas y cereales. Los que sean integrales se encuentra en estado natural, no hay que confundirlos con los cereales del desayuno que están llenos de azúcares. Los cereales integrales son los que están en forma entera que contienen todas sus partes, el salvado y germen, por lo tanto permanecen intactos y son una buena fuente de fibra.

Los ultraprocesados, debido a los aditivos, son muy palatables, lo que hace que nos generen ganas de seguir comiendo. Son productos que muchas veces nada más abrir ya puedes consumir y sin parar: esto hace que hagamos un consumo inconsciente de ellos. Estos productos no nos dejan saciados, por lo que nos incitan a comer más y, por tanto, a gastar más.



(Anexo)

(Receta)

CAZUELA DE GARBANZOS

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 6 porciones

- Cebolla: 2 unidades
- Zanahoria: 2 unidades
- Boniato: 1 unidad
- Puerro: 1 unidad
- Apio: 1 rama
- Morrón: 1 unidad
- Zapallito: 2 unidades
- Garbanzos: 2 tazas
- Ajo: 2 dientes
- Arroz: 2 tazas
- Aceite: 2 cdas.
- Sal fina y perejil: ¼ cta.

1. Pelar y lavar las cebollas, las zanahorias y el boniato.
2. Picar las cebollas, el puerro y el apio.
3. Cortar el morrón en tiras y las zanahorias en rodajas.
4. Cortar los zapallitos y el boniato en cubos.
5. Picar el perejil.
6. Poner en una olla las cebollas, el puerro, el apio, el morrón, las zanahorias, el boniato y el ajo con una taza de agua.
7. Cuando el boniato está a medio punto de su cocción, agregar los zapallitos.
8. Dejar cocinar ocho minutos luego de que hierva.
9. Agregar los garbanzos cocidos por último.
10. Retirar del fuego. Agregar el aceite y la sal.
11. Mezclar.



¿ES MUY MALO QUE LA PASTA, EL ARROZ Y EL PAN NO SEAN INTEGRALES?

Disminuimos el aporte de fibra, pero en muy raras ocasiones los comemos de forma aislada, los combinamos con otros alimentos, entonces aunque comamos arroz blanco si lo combinamos con verduras, frutas y/o semillas, aumentamos considerablemente su aporte.

No es estar en contra de la industria alimentaria, gracias a ella podemos tener alimentos con mejor conservación y duración, como el atún en lata, legumbres con buenas medidas de higiene y seguridad alimentaria (hay pocos casos de intoxicaciones alimentarias), nuevos alimentos con un procesamiento que aumenta su calidad nutricional, como los aceites, o alimentos que sean más fáciles de preparar y consumir, como vegetales cortados, limpios y listos para servir.

¡Los buenos procesados son también comida real!

¿CÓMO IDENTIFICAMOS CUÁLES SON LOS PROCESADOS SALUDABLES?

Tenemos que leer los ingredientes en la etiqueta de los productos procesados, que se ordenan de mayor a menor proporción. Así que el que está en primer lugar es el ingrediente más abundante y el último presenta menor medida. Tenemos que buscar en la etiqueta, si tiene más de 5 ingredientes no es un procesado saludable. Es una clave fácil y rápida de detectar en los productos cuando estamos haciendo la compra.

Entre los ultraprocesados tenemos refrescos de todo tipo, jugos, galletitas, barras de cereales, panes de molde, yogures saborizados azucarados, bebidas de frutas, carnes procesadas como panchos, hamburguesas, pizzas, palitos, lasaña, productos de dietética o de adelgazamiento, desde sopas de sobre hasta una larga lista de otros productos. La lista de ingredientes es infinita: dextrosa, jugo concentrado de fruta, jarabe de maíz, son todos azucares.

ALGUNOS INSANOS SE QUIEREN DISFRAZAR DE SANOS

Se esconden bajo etiquetas como “bajo en calorías”, *light,* sin gluten, sin lactosa, sin grasa, rico en calcio y hierro, vitaminas, bajo en sodio, extrajugoso.

La estética de los envoltorios hace que los asociemos con alimentos saludables, pero en realidad no lo son, igual hay que leer los ingredientes para asegurarse que están comprando un alimento saludable.

Para apelar por nuestro derecho de libre elección debemos exigir nuestro derecho a la información y la educación. La realidad puede estar condicionada por miles de factores inconscientes que influyen para que comamos ese tipo de productos insanos. No existe esa libertad cuando se manipula la información y se crea un entorno que facilita comer productos insanos.

Por esto hay que crear entornos saludables, proporcionar educación en salud y estrategias que aseguren que todos podamos comer alimentos reales.

Utilizar la variedad de alimentos reales en combinación con buenos procedimientos culinarios nos permite mantener el estilo de vida basado en comida real a largo plazo y lo mejor… disfrutando de la comida.

Ricos, sanos, prácticos, fáciles, rápidos, ¡podría ser el resumen para volver a cocinar en casa!



(Receta)

ALFAJORES

Rendimiento: 22 unidades

Para la masa:

- Manteca: 175 g (1 y ½ taza en cubitos)
- Azúcar: 175 g (¾ taza)
- Harina: 350 g (2 y ¼ taza)
- Almidón de maíz: 150 g (1 y ¼ taza)
- Polvo de hornear: 1 cda
- Esencia de vainilla: 1 cdita.
- Cacao amargo: 3 cdas.
- Ralladura de 1 limón: 1 unidad
- Agua: 60 cc (¼ taza)
- Huevo: 1 unidad
- Sal: 1 pizca
- Dulce de leche: 1 cda.

Para el relleno:

- Dulce de leche repostero cantidad suficiente

Para la cobertura:

- Chocolate para cobertura: 300 g

1. Batir la manteca (manteca a temperatura ambiente) junto con el azúcar, hasta obtener una crema y que el azúcar no se perciba. Incorporar la de esencia de vainilla, el dulce de leche, cacao, el huevo, la ralladura de limón y el agua, batir todo hasta que se integren todos los ingredientes.
2. En otro recipiente tamizar la maicena junto con la harina y el polvo para hornear. Unir los ingredientes, sin llegar a amasar. Envolver la masa con film y dejar descansar unos 20 minutos en la heladera. La estiramos de 4 milímetros de espesor y cortamos los discos con un cortante para masa o vaso. Disponer los discos de masa en una fuente para horno con papel de horno en la base, y llevar a la heladera unos 30 minutos para que

estén bien frías, hasta el momento de la cocción. Cuanto más frías mejor. Precalentar el horno a 180 grados. Hornear las tapas por unos 5 minutos aproximadamente.

3. Colocar con una manga dulce de leche en una de las tapas, tapar con otra.
4. Fundir el chocolate (a baño maría o cada 30 segundos en el microondas).
5. Bañarlos con el chocolate fundido.



(CAP_75) (Viviana Santín)

Deporte

.
.
.
.

Atletas/deportistas no dejan de serlo cuando están afuera de la pista, cancha o sala, sino que también son atletas cuando se alimentan, cuando duermen. Los hábitos de alimentación, descanso e hidratación afectan directamente al rendimiento, además de la composición corporal.

COMER

La alimentación es la forma que tenemos de aportar los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener la salud y prevenir enfermedades.

Los nutrientes que contienen los alimentos tienen diferentes funciones, como ser combustible y lubricantes, en su conjunto todos son necesarios para tener el motor a punto.

Es decir que buenas estrategias nutricionales ayudan a entrenarse más fuertes, recuperarse más rápido y adaptarse a cada nueva exigencia, ser más efectivos con menor riesgo de lesiones y enfermedades.

¿CÓMO DEBE DE SER LA ALIMENTACIÓN PARA EL RENDIMIENTO?

Para un ejercicio a medida es necesario un plan de alimentación personalizado que tenga en cuenta el evento, si es una 10 k, maratón, si son cruces, preferencias e intolerancias alimentarias, y lo individual: gustos.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

Que tenemos que planificar nuestra comida, cuando sentimos hambre posiblemente sea porque nos salteamos una comida o porque no comimos lo suficiente. Desayunar unos mates o nada de almorzar, un yogurcito, una ensalada para después llegar a casa y cenar fuerte es un desastre alimentario, aunque no tengamos hambre durante el día. Si hacemos al menos cuatro comidas y comemos lo necesario no

deberíamos tener hambre. Si arrancamos el día muy temprano y lo terminamos muy tarde, y las comidas están demasiado espaciadas, se incorporarán colaciones. Si tenemos hambre todo el día caemos en el picoteo que nunca es bueno, por lo general porque no es controlado y no son buenas las elecciones.

¿QUÉ PLATO COMER CADA DÍA?

Depende principalmente de nuestro objetivo de composición corporal y de la intensidad del entrenamiento. Pero hay dos cosas que nunca cambian:

- Si eliminamos los hidratos de carbono y comemos solo proteínas con vegetales, vamos a perder músculo.
- Si nuestro plato es mononutriente, hidratos, proteínas o verduras solamente, es muy incompleto.

A la hora de armar el plato tenemos que prestar atención a estas dos cuestiones.

En cuanto a la energía: si comemos más calorías de las que gastamos, vamos a subir de peso y si comemos menos, vamos a bajarlo. Para mantener un buen rendimiento debe haber un equilibrio entre nuestra ingesta y nuestro gasto.

En su composición en líneas generales, nuestro plato siempre debe incluir hidratos, proteínas y fibra (vegetales). Lo que varía es la proporción de cada uno de estos nutrientes en función de la intensidad con la que nos estemos entrenando.

ALGUNOS EJEMPLOS

Entrenamiento liviano: La mitad del plato la ocupan vegetales (crudos y cocidos) y frutas, con variedad de colores, mínimo de tres. De la mitad que resta, ¼ sería para los hidratos con fibra (cereales integrales, legumbres, papas) que nos darán saciedad y el resto proteínas magras.

Entrenamiento moderado: En este caso, ocupa el plato con un tercio de cada cosa, vegetales crudos y cocidos, proteínas magras e hidratos (podemos combinar refinados con integrales). Y, como siempre, sumar fruta.

Entrenamiento fuerte: Mitad del plato de hidratos, ¼ de proteínas magras y el resto vegetales, más fruta.

Cuanto más kilómetros corramos, más hidratos consumimos, disminuyen los vegetales.

Algunos estudios muestran que si durante el día una persona deportista está en déficit energético y come mucho de noche, tendrá más tejido adiposo en su cuerpo que si distribuye las ingestas a lo largo del día. Así que a no saltearse comidas.

(Receta)

RISOTTO DE QUINOA Y ARROZ

Rendimiento: 4 porciones
Recipiente de cocción: cacerola
Tiempo de elaboración: 30 minutos

- Arroz: 1 taza
- Quinoa: ¾ taza
- Cebolla: 1 unidad
- Calabaza: 1 taza en cubos
- Zapallito: 1 en cubos
- Caldo de verduras: 1 litro
- Aceite: 1 cda.
- Perejil fresco a gusto
- Queso blanco: 2 cdas.
- Semillas: 2 cdas
- Sal: 1 pizca
- Pimienta negra a gusto
- Cúrcuma: a gusto
- Ajo: 2 dientes

1. Lavar y pelar los vegetales. Picar la cebolla y el ajo. Cortar las otras verduras en cubos. Saltear la cebolla en aceite hasta que esté transparente.
2. Agregar la calabaza y el zapallito, luego el arroz y condimentos. Mezclar.
3. Agregar 2 tazas de caldo.
4. A los 20 minutos aproximadamente agregar la quinoa, ir agregando el resto del caldo caliente de a poco y dejar cocinar unos 15 minutos más. Cuando esté pronto agregar el queso crema.
5. Presentación con perejil picado fresco, las semillas
6. Se puede sustituir el perejil por ciboullete.



CARBOHIDRATOS

Siempre se habla mal de esos que son adictivos, que engordan, que dan sueño, pero no es así, ya que tienen funciones importantes: son la nafta del organismo, se usan como combustible para el ejercicio.

Es decir, son el combustible para el sistema nervioso y el músculo, el sistema inmune, aportan fibra y antioxidantes siempre que elijamos las opciones no refinadas.

Las recomendaciones, como siempre, deben de ser individuales.

Si consumimos en exceso podemos subir de peso y si no consumimos lo necesario podemos tener síntomas de fatiga y alteraciones del sistema inmune.

Sabemos que los hidratos de carbono son mucho más que el pan, los fideos y las papas o el arroz.

Buscamos que en su mayoría sean complejos, no solo están en los fideos, arroz, el pan, la polenta, la papa, choclo, avena, quinoa, mijo, legumbres (lentejas, porotos, garbanzo, arvejas), que además aportan muchas proteínas.

GRASAS

Aportan más del doble de energía que los hidratos de carbono y las proteínas, por eso decimos que son la reserva. Las grasas son necesarias en el organismo y tienen funciones específicas:

- aportan ácidos grasos esenciales, que el cuerpo no los produce
- forman parte de las membranas de nuestras células
- participan en la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K
- son combustibles para el ejercicio de baja intensidad
- actúan como aislamiento térmico
- y dan sabor y palatabilidad, todo eso que nos gusta

¿Entonces qué hacemos con las grasas?

Sabemos que en nuestra sociedad el sobrepeso y el colesterol alto están muy presente y esto hace que se asocien las grasas con que son malas, pero la realidad es que es un macronutriente necesario. Hay que saber elegir la calidad y tener en cuenta la cantidad.

¿Qué grasas deberíamos consumir?

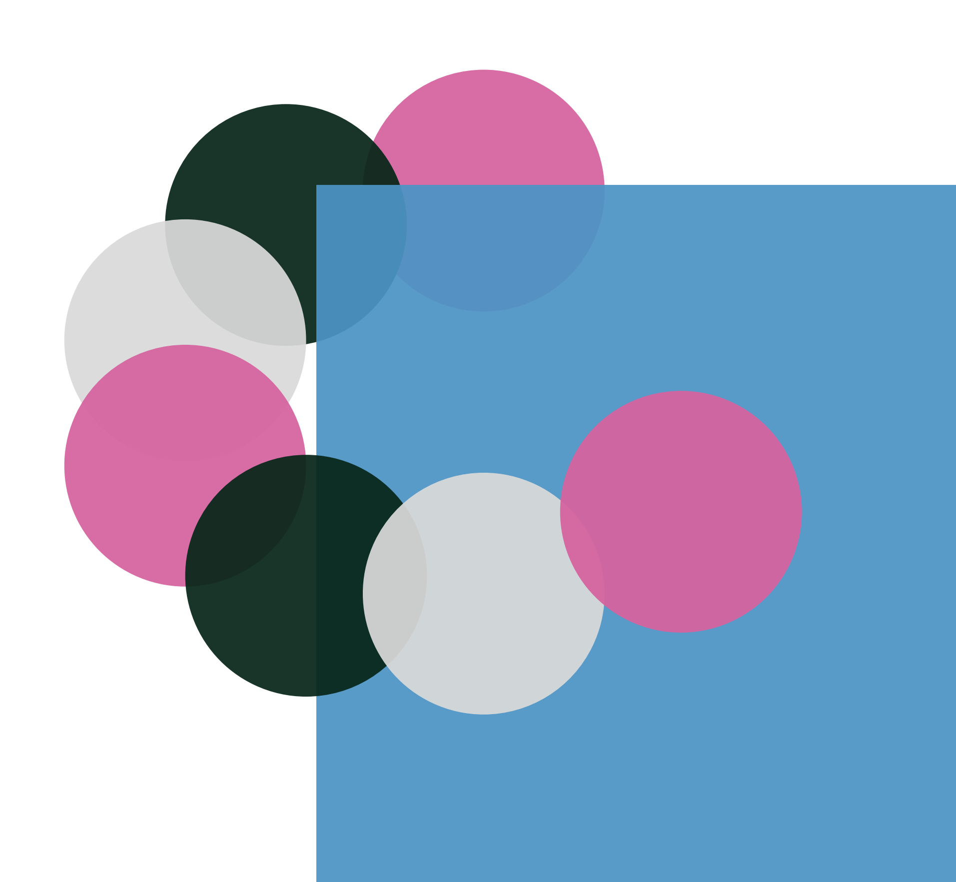
Hay dos tipos, las saturadas, que se asocian con las malas, están en todos los alimentos de origen animal, menos en el pescado, en el cacao, y en el coco.

Opciones de grasas para consumir

Si es muy temprano, es una opción comer algo pequeño con un puñado de pasas de uvas, una banana. Los frutos secos no son una buena alternativa por la grasa y la fibra, demoran en digerirse. Entonces eso sería un predesayuno, luego de finalizado el entrenamiento se completa el desayuno. Es importante para quienes entrenan de mañana muy temprano que en la cena previa se incluyan carbohidratos.

Lo que se busca es que en el plato predominen los hidratos de carbono, algo de proteínas y muy poquitas grasas.

Muchos no están acostumbrados a desayunar pero es importante, así que la alimentación también se entrena, empezando de a poco, aunque parezca imposible, pronto vamos a hacer un desayuno completo.



(Receta)

BROWNIES

- Manteca: 80 g
- Azúcar: 1 taza
- Huevo: 2 unidades
- Harina: 1 y ½ taza
- Polvo de hornear: 1 cdita.
- Chocolate negro amargo: 200 g

1. Comenzar por separado las dos mezclas.
2. Para los blondies: batir la manteca con el huevo y azúcar. Derretir el chocolate a baño maría, retirar y agregarlo a la preparación anterior mezclando bien.
3. Por último sumar la harina y el polvo de hornear con movimientos envolventes.
4. Volcar la mezcla a un molde aceitado y enharinado.
5. Para los brownies repetir el procedimiento anterior utilizando el chocolate negro.
6. Volcar la mezcla sobre la blanca.
7. Cocinar en horno precalentado a 180°, por 25 minutos.
8. Dejar enfriar el molde por media hora desmoldar y corta en cuadrados.

A TENER EN CUENTA

- Armar los platos combinando hidratos proteínas y fibras.
- Elegir comida real.
- Distribuir correctamente las comidas.
- Comer cinco porciones diarias de vegetales y frutas y con variedad de colores.
- Elegir métodos de cocción saludables: hervidos, horno, plancha, vapor.
- No eliminar un grupo de alimentos.
- Y planificar las compras del menú para no pensar qué comemos cuando lleguemos a casa o en el trabajo y terminemos comprando comida pronta, que no nos va a ayudar a alcanzar nuestros objetivos deportivos.



(CAP_20) (Viviana Santín)

Alimentación vegetariana

.
.
.
.

No se pretende que todos comamos lo mismo ni de la misma forma, debemos tener en cuenta la cultura, los sistemas de producción. Debemos escoger los alimentos de producción local y de venta de proximidad, así como los alimentos de temporada, reducir el desperdicio de alimentos (utilizarlos de forma integral/todas sus partes, hojas, cáscaras, tallos), evitar el consumo de alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas. Quienes consumen carne deben variar entre ellas, y cuidar el tamaño de las porciones.

Es probable que no haya un solo modelo de dieta ideal, ya que somos una especie con una gran capacidad de adaptación que hemos sobrevivido en entornos con una oferta de alimentos muy diferentes.

Ser vegetariana o vegetariano no es más saludable que no serlo, lo que es saludable es llevar una alimentación adecuada, sea cual sea nuestro estilo de vida y nuestra opción dietética, ser vegetariano o vegano implica un compromiso social con el medio ambiente ético la mayoría de las veces.

Pero también para quienes eligen esta opción no hay ninguna dificultad para llevar una alimentación saludable.

¿Y QUÉ DICE LA CIENCIA?

Desde el año 2016, la postura de la academia de nutrición y dietética plantea que las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluyendo las veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud, la prevención, el tratamiento de ciertas enfermedades, y son apropiadas para todo el ciclo de la vida, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la edad adulta, así como para deportistas.

La clave está en saber elegir, especialmente cuando la inmensa mayoría de los productos que se venden en el supermercado no debería formar parte de una alimentación saludable. Y esto se aplica a todos, no solo a los vegetarianos. Hay una gran cantidad de productos

que son vegetarianos, incluso veganos, y no deberían formar parte de la alimentación de nadie.

Del mismo modo, el grupo de trabajo de la Sociedad Italiana de Nutrición Humana (2017), plantea que la evidencia científica deja en claro que las dietas vegetarianas bien planificadas que incluyen una amplia variedad de alimentos vegetales y una fuente confiable de vitamina B12, proporcionan una ingesta adecuada de nutrientes.

Por otro lado, el grupo de estudio de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas (2021) plantea que la alimentación vegetariana y vegana adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas, y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades y son apropiadas en todas las etapas de la vida, como la adolescencia, cumpliendo las recomendaciones de suplementar los nutrientes críticos.

La clave está en saber elegir, especialmente cuando la inmensa mayoría de los productos que se venden en el supermercado no debería formar parte de una alimentación saludable, ya que son productos altamente procesados con calorías vacías, que contienen excesos de azúcares, sal y grasas de mala calidad. Y esto se aplica a todos, por lo que deberíamos lograr tener una mayor consciencia sobre lo que se come.

¿SI ELEGIMOS EL VEGANISMO NOS VAN A FALTAR PROTEÍNAS?

Las proteínas tienen varias funciones importantes además de construir músculo, forman las estructuras celulares, participando en casi todos los procesos vitales. También actúan como receptores y transportadores de sustancias en el organismo.

Es cierto que la proteína vegetal no es de la misma “calidad” que la animal. Esto se debe a que la proteína vegetal:

- En muchas ocasiones es lo que llamamos incompleta (es a que, en muchos alimentos, de los 8 aminoácidos esenciales (aquellos que nuestro cuerpo no puede sintetizar y debemos obtener sí o sí de forma externa), no todos están presentes en la proporción ideal.
- Se encuentra en menor densidad en los alimentos vegetales.
- Suele ser menos digerible por la presencia de fibra y antinutrientes.

Pero no es común que sufran un déficit proteico, parece factible asumir una alimentación variada para cubrir las necesidades de proteínas sin necesidad de tomar medidas especiales.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS PROTEÍNAS?

La opción ovolactovegetariana, que obtiene proteína de huevos y lácteos, en el reino vegetal podemos encontrarla en todos los alimentos, excepto en los aceites.

En los vegetales, podemos encontrar como fuentes proteicas de referencia, pues su densidad de proteínas es alta a todas las legumbres (garbanzos, frijoles, lentejas, alubias, soja…), la soja y sus derivados (bebida de soja, tofu, tempeh, habas, soja texturizada), derivados de otras legumbres como el tempeh y la harina de garbanzo, las pastas de legumbres, el seitán (proteína del trigo: el gluten), frutos secos y semillas y sus cremas (nueces, almendras, pistachos, avellanas, cacahuetes, semillas de sésamo, lino, chía, pipas de girasol y calabaza…). También en la levadura nutricional.

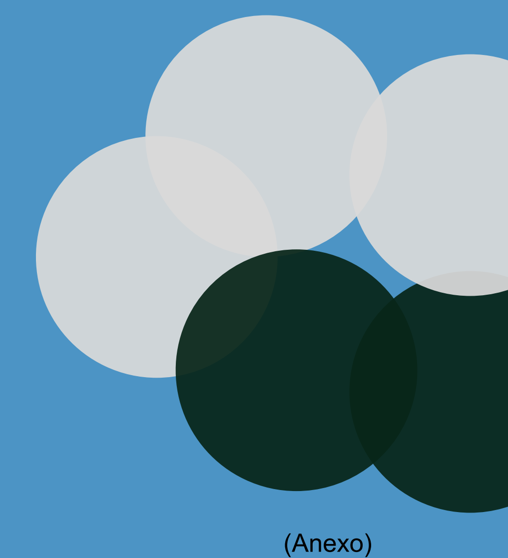
Asimismo encontramos proteínas en cereales y sus derivados como son trigo, pan, pasta, arroz, tubérculos, cuscús, quinoa, mijo, avena y cereales en general, verduras y fruta no se deben tomar como fuentes proteicas de referencia, pues su densidad de proteínas es baja.

Es importante considerar la densidad proteica de estos alimentos. Por ejemplo, por muy completa que sea la proteína de la papa, no podemos establecerla como fuente proteica porque apenas contiene unos 3 gramos de proteína por cada 100 gramos de papa. En el otro extremo tenemos a las lentejas, que a pesar de tener proteína incompleta es un alimento denso en proteínas (25 g/100 g en crudo).

Contrariamente a lo que se cree, no es necesario que estemos pendientes de hacer estas combinaciones para asegurarnos un aporte proteico de calidad, es tan efectivo comer lentejas con arroz como comer arroz al mediodía y cenar lentejas, nuestro cuerpo tiene un *pool* de aminoácidos, una especie de depósito, en el que se van almacenando y se saca la medida que se necesita. Por eso no es necesario hacer combinaciones de alimentos en el mismo plato, ni siquiera la misma comida para asegurarnos las proteínas completas.

Lo importante es que al final del día hayamos comido un poco de todos los tipos de alimentos ricos en proteínas para garantizar todos los aminoácidos. Por eso es tan importante la variedad dentro de las posibilidades de la dieta vegetariana o vegana.

La Unión Vegetariana Internacional define al vegetarianismo, con una dieta compuesta por alimentos de origen vegetal, con o sin lácteos, huevo y miel.



(Anexo)

¿DIGERIMOS BIEN LOS AMINOÁCIDOS?

En cuanto a la digestibilidad, existen formas de aumentarla. La cocción aumenta la digestibilidad de las proteínas debido a la destrucción de la fibra y antinutrientes. En las legumbres y cereales, un remojo previo ayuda a que estos se disuelvan y se pierdan en el agua. Del mismo modo pasa con los frutos secos y semillas.

¿Y SI NO PODEMOS COMER LEGUMBRES?

Siendo las legumbres y sus derivados el alimento que constituye el principal aporte proteico de una dieta vegetariana, si por algún motivo no pueden consumirlas, la cosa se complica un poco.

Si no comemos legumbres puede ser que sea difícil obtener la cantidad necesaria de uno de los aminoácidos esenciales, la lisina.

Hay otros alimentos ricos en lisina que no son legumbres, la quinoa, el amaranto, el seitán, pero es necesario comer gran cantidad para obtener los aminoácidos necesarios, así que esto puede complicar la alimentación. Seguramente se tenga que consumir un suplemento de lisina. Sin lugar a dudas, en una situación así es necesario recurrir a un profesional experto en la temática para valorar la alimentación en concreto y dar un consejo totalmente personalizado al respecto.

Kale

El kale es un vegetal de hojas verdes oscuras que pertenece a la familia de las crucíferas al igual que el brócoli, la coliflor y el repollo, entre tantas otras. Desde hace unos años contamos con más presencia en el mercado.

Entre sus nutrientes más destacables, encontramos unos muy altos valores en vitaminas como la A, grupo B, C y K. También posee un alto contenido en minerales esenciales para el organismo, como calcio, hierro, potasio y magnesio. Además, reduce el colesterol, mejora la función inmunológica y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Cuenta con pocas calorías, alta presencia de fibra, además aporta minerales como calcio, potasio, manganeso y hierro, y tiene alto contenido en agua.

(Receta)

GUISO DE LENTEJAS, KALE Y ARROZ

Rendimiento: 4 porciones
Recipiente de cocción: olla
Tiempo de elaboración: 45 minutos

- Arroz cocido: 2 tazas
- Lentejas cocidas: 2 tazas
- Kale: 1 atado
- Cebolla morada: 1 unidad
- Morrón rojo: 1 unidad
- Zanahoria: 1 unidad
- Apio: 1 tallo
- Tomate perita: 1 kg
- Ajo: 1 diente
- Aceite: 1 cda.
- Perejil fresco: cantidad necesaria
- Caldo: cantidad suficiente

1. En una olla colocar el caldo (doble de líquido que las legumbres) y las lentejas durante 30 minutos.
2. Agregar el kale, los tomates cortados en cubos y seguir cocinando 10 minutos más.
3. Picar la cebolla y rehogar en un sartén con aceite.
4. Cortar la zanahoria y morrón en cubos, el apio en rodajas finas y añadirlos a la sartén. Cuando los vegetales se empiecen a transparentar, sumar el ajo picado y agregar a la preparación anterior.
5. Por último agregar el perejil picado fresco y el arroz.





¿SI ELEGIMOS EL VEGANISMO NOS VA A FALTAR HIERRO?

En Uruguay no hay muchos datos en cuanto a vegetarianos, pero sí en el mundo, la incidencia de anemia ferropénica en personas vegetarianas es similar a las de personas no vegetarianas. También se sabe que a largo plazo se produce una adaptación a ingestas bajas de hierro que implica una mayor absorción y una disminución de las pérdidas en personas vegetarianas.

¿QUÉ ALIMENTOS SON FUENTES DE HIERRO QUE NO PROVENGAN DE LAS CARNES?

Son fuentes vegetales de hierro las legumbres, verduras de hoja verde, los frutos secos, las frutas desecadas y cereales integrales. Existen productos que por ley están fortificados con hierro, como son las harinas de trigo y todo lo que se elabore con ella.

Por otro lado la yema de huevo también nos aporta hierro.

¿CÓMO PODEMOS AUMENTAR LA ABSORCIÓN DE ESTE HIERRO?

Es un buen consejo sugerir que se acompañe la ingesta de alimentos vegetales ricos en hierro así como el huevo junto con alimentos ricos en vitamina C. La presencia de Vit C favorece en gran medida la absorción porque contrarresta algunos factores que inhiben o reducen la absorción de hierro.

¿CUÁLES SON LAS FUENTES DE VITAMINA C?

Las frutas cítricas, principalmente tomate fresco, kiwi y frutilla.

También es aconsejable que se separe la toma de café, té, mate, bebidas colas, taninos alejándolas de las comidas principales.

Por otro lado, considerar que las técnicas de cocina habituales, como el remojo de las legumbres, su germinado, la fermentación del pan o el tostado de los frutos secos contrarrestan el efecto de los fitatos aumentando la biodisponibilidad de los minerales contenidos en el alimento.

CALCIO

Los veganos muestran un consumo de calcio inferior al de los ovo-lactovegetarianos y de los omnívoros. Sin embargo, su absorción y retención es superior. En general, su salud ósea suele ser adecuada.

Si bien consumir lácteos contribuye a la salud ósea y tener unos huesos fuertes también hay muchos otros factores que hay que considerar como son la vitamina D, la exposición al sol, el ejercicio físico, el aporte suficiente de proteínas; y evitar procesados, alcohol y tabaco.

Por otro lado, un factor importante a considerar es la biodisponibilidad del calcio y no solo la cantidad total que se consume en el día. Muchos de los alimentos vegetales contienen fitatos y oxalatos que pueden reducir la absorción de este mineral.

Sin embargo, existen consejos y técnicas culinarias sencillas de uso habitual que pueden ayudarnos a contrarrestar estos efectos y a aumentar la disponibilidad del calcio contenida en estos alimentos. El remojo es una de las técnicas que favorece la desactivación de restos inhibidores. Por otro lado, los procesos de cocción larga, la fermentación, la germinación, el tostado de los frutos secos contribuyen a desactivar parte de estos inhibidores, por ejemplo dejar en remojo las legumbres, el arroz, las semillas rotas o machacadas.

Por eso es importante comer verduras como el kale, la coliflor o el brócoli, ricas en calcio y vitamina K, importantes para la salud de los huesos.

VITAMINA D

De nada serviría estar pendiente de nuestra ingesta de calcio si no tenemos a quien cumple la función de fijar.

Tratar de mantener niveles adecuados también es imprescindible para la salud porque esta vitamina regula el paso de calcio hacia el hueso.

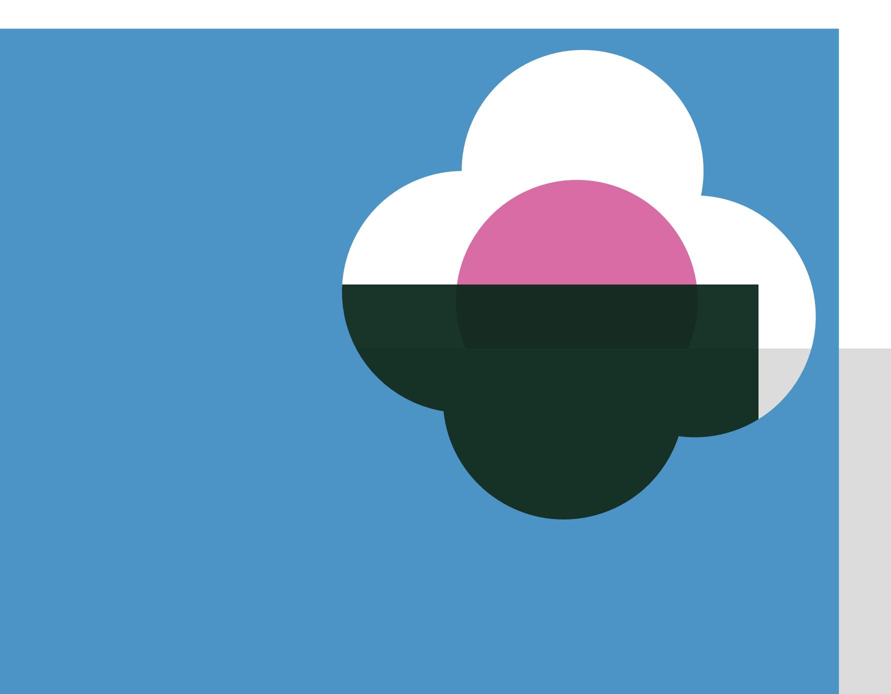
Las fuentes alimentarias de vitamina D son limitadas: pescados grasos, huevo, y vísceras, además de los alimentos enriquecidos, la principal vía de sintetización de vitamina D es la exposición solar (alrededor del 90-95 % de nuestros depósitos de vitamina D vienen de la síntesis cutánea por la exposición solar). Lo que sucede es que cada vez nos exponemos menos al sol y cuando lo hacemos debe ser en determinado horario y con protección por cremas solares, que evitan que se produzca esta síntesis.

También es importante para la salud ósea la actividad física, ya que las personas que hacen ejercicio con regularidad presentan mayor densidad ósea que las personas sedentarias, es importante, además, realizar ejercicio de fuerza o carga para prevenir la osteoporosis.

Por otro lado, reducir la cantidad de sal de la dieta desempeña un papel importante en la prevención de la osteoporosis, ya que la ingesta elevada de sodio incrementa la excreción de calcio en la orina, mientras que una dieta baja en sal favorece la reabsorción de calcio.

VITAMINA B12

La vitamina B12, ayuda en el metabolismo de las proteínas, la formación de glóbulos rojos en la sangre y el mantenimiento del sistema nervioso central. Por esto se recomienda la suplementación con esta vitamina en vegetarianos y veganos, ya que la falta puede causar anemia, pero también alteraciones neurológicas como temblores, debilidad, alteraciones de la marcha, olvidos. Aunque estos síntomas no son habituales entre los vegetarianos o veganos porque suelen estar muy informados sobre la importancia de esta vitamina.



(Receta)

BUDÍN DE BANANA

- Bananas: 3 unidades
- Harina de trigo: 1 y ½ taza
- Polvo de hornear: 1 cda.
- Aceite: ¾ taza
- Azúcar: ¾ taza
- Vainilla: ¼ cdita.

1. En un bol, pisar las bananas, agregar la vainilla y el azúcar. Mezclar todo.
2. Luego, agregar el aceite.
3. Por último incorporar los ingredientes secos hasta obtener una masa homogénea.
4. Verter en una budinera aceitada y enharinada.
5. Llevar a horno precalentado a 180 °C por 45 min.



(CAP_48) (Verónica Olaizola)
+ (Lic. en Nutrición Gabriela Ibarburo, invitada)

Sin lácteos

.
.
.
.

¿POR QUÉ SE SUELE EXCLUIR A LOS LÁCTEOS DE LA ALIMENTACIÓN?

Muchas veces y por distintos motivos, podemos optar o necesitar no consumir lácteos (leche, yogur, queso de origen animal), y sustituirlos por alimentos de origen vegetal. Hay distintas opciones, utilizando distintos alimentos. Sin duda tienen diferentes colores, sabores, aromas y composiciones.

En general, cuando hablamos de alimentación saludable incluimos todos los grupos de alimentos, por ejemplo los lácteos. Pero a veces, por distintos motivos, necesitamos sustituir este grupo de alimentos por otro:

- Por deficiencias enzimáticas: en personas intolerantes a la lactosa (falta de una enzima que digiere la lactosa, azúcar de la leche). En estos casos el consumo de leche genera distensión, dolor o malestar estomacal, diarreas, náuseas o vómitos y otros problemas digestivos. Pasa muy frecuentemente en niñas y niños pequeños y en personas mayores. Esta intolerancia es en mayor o menor grado, por ejemplo hay quienes no toleran la leche de vaca pero si el yogur o el queso.
- Por alergia a la proteína de la leche de vaca (APLV), en concreto a la caseína. Esta patología genera distintos tipos y manifestaciones de alergias: problemas gastrointestinales como diarreas, materia con sangre, erupciones o incluso deficiencias nutricionales)... En estos casos se debe excluir totalmente los productos lácteos de vaca.
- Personas que deciden ser veganas (no consumen nada de origen animal) o quienes por otros motivos personales optan por no consumir lácteos.

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN SUSTITUIR A LA LECHE Y SUS DERIVADOS?

Una opción es sustituir la leche de vaca por leches vegetales, a base de semillas por ejemplo, o bebidas vegetales a base de avena, almendras, arroz, coco, etc. Hoy en día en el mercado existe variedad de productos sin lácteos, como quesos, pastas, galletitas y otros alimentos.

A su vez debemos tener en cuenta que no solamente se excluyen las leches y sus derivados en sí, sino que además hay un montón de alimentos que los contienen y que ni imaginamos.

¿QUÉ OTROS ALIMENTOS CONTIENEN LECHE?

Hay leche o proteínas de la leche en pastas, en panes, en galletitas, en chocolates, aderezos, fiambres, embutidos y en un montón más de alimentos y productos que no sabemos. Para identificar si la contienen o no debemos leer la etiqueta, sus ingredientes para constatarlo. En caso que diga: leche pasteurizada, suero de leche, proteína láctea, caseína, las contiene.

¿LECHES CASERAS O INDUSTRIALIZADAS?

Claro que no son lo mismo las caseras que las industrializadas, las cuales muchas veces tienen agregado de azúcar, aditivos para su conservación, son de alto costo y no de tan fácil acceso.



Hoy en día si bien hay más opciones en el mercado, siempre lo mejor es reemplazarlas por los caseras, hechas en casa. Es más común hoy encontrar helados veganos o sin lácteos, quesos vegetales o sin proteína láctea, panes y productos galletería sin lácteos, pastas, etcétera.

(Receta)

MUFFINS HÚMEDOS DE CACAO

Rendimiento: 12 unidades
Recipiente de cocción: molde para muffins

- Harina integral: 2 tazas
- Polvo de hornear: 1 cda.
- Cacao amargo: ½ taza
- Azúcar mascabo: 1 taza
- Sal: 1 pizca
- Leche vegetal: 1 taza
- Aceite: ½ taza
- Manzanas ralladas con cáscara: 2 unidades

1. Colocar en un bol todos los ingredientes secos menos el azúcar, mezclar.
2. En otro bol colocar los ingredientes líquidos más el azúcar mascabo, mezclar hasta que el azúcar se diluya.
3. Unir los ingredientes secos con los ingredientes líquidos, formar una masa.
4. Agregar e incorporar a la masa las manzanas ralladas.
5. Verter en muffinera.
6. Cocinar en horno moderado durante 40 minutos aproximadamente.
7. Estos muffins son una opción saludable y vegana para incluir en desayunos, meriendas o como colación. Donde además sumamos fruta y sustituimos aceite por manteca.

(Receta)

RAWMESÁN

- Semillas de girasol tostadas o semillas de zapallo tostadas: 1 taza
- Levadura nutricional: 4 cdas.
- Sal marina: 1 cdita.
- Cúrcuma: 1 cdita.
- Pimienta negra: ½ cdita.
- Ajo deshidratado: 1 cdita.
- Semillas de sésamo tostado: opcional

1. Colocar todos los ingredientes en una procesadora o mixer y procesar hasta obtener un polvo arenoso.
2. Conservar en frasco de vidrio limpio y seco.
3. Una variante puede ser utilizar la mitad de semillas de zapallo y la otra mitad de semillas de girasol.
4. Esta es una opción para sustituir al tan querido queso rallado. Queda muy sabroso, y al incluir semillas en su elaboración aporta diferentes nutrientes (fibra, grasas saludables).

Uno de los alimentos más difíciles de sustituir para aquellas personas que no pueden consumir lácteos, es el queso, principalmente el queso rallado. Esta receta es para que podamos sustituirlo de una manera sencilla y saludable.



(CAP_32) (Verónica Olaizola)

Sin azúcar

.
.
.
.

Son muchos y muy diversos los casos en los que es necesario sustituir el consumo de azúcar por opciones más saludables. Por ejemplo, en las niñas y los niños pequeños, o en quienes tienen alguna patología como diabetes, hipertrigliceridemia o exceso de peso. También hay personas adultas sin patologías que optan por reducir su consumo.

¿POR QUÉ DEBEMOS CONSUMIR MENOS CANTIDAD DE AZÚCAR?

El azúcar es fuente de calorías vacías (calorías sin ningún otro nutriente que HC simple), que favorecen la aparición de caries dentales, el aumento de peso, aumentan el riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardiovasculares, hepáticas, y está relacionada con la aparición de diversos tipos de cánceres.

Hay que evitar su abuso, ya que su consumo elevado estimula la producción de dopamina haciéndonos sentir placer y es este placer el que hace que cada vez tengamos ganas de comer más, generando la necesidad de consumir más cada vez.

¿CÓMO PODEMOS SUSTITUIRLA?

Las alternativas al azúcar más evidentes son los edulcorantes artificiales o la miel. Aunque presentan algunas ventajas respecto al azúcar, no son la mejor opción, ya que mantienen el umbral del dulzor extraordinariamente alto y, a su vez, no se recomienda su uso en grandes cantidades.

La manera más sencilla y saludable de endulzar los platos es usando fruta fresca madura o deshidratada (manzanas, bananas, peras, higos, dátiles, ciruelas pasas), verduras dulces como calabaza, zanahoria o remolacha, frutos secos.

En las frutas secas y frescas y vegetales, dada su riqueza en fibras, los azúcares se asimilan lentamente y no provocan picos glucémicos.

¿CÓMO IDENTIFICAMOS CUÁLES SON LOS ALIMENTOS O PRODUCTOS QUE TIENEN AZÚCAR?

Es importante saber identificar los alimentos que contienen azúcar. Hay que leer las etiquetas y saber que el azúcar se puede denominar de distintas maneras. Por ejemplo: jugo de caña, miel de caña, miel de maíz, jarabe de maíz, miel de malta, jarabe de arroz, azúcar moreno, dextrosa, fructosa, sacarosa, azúcar invertida, maltosa, melaza, sirope de arce, entre otros.

¿LA MIEL PUEDE SER UN SUSTITUTO DEL AZÚCAR?

La miel es un sustituto del azúcar blanco. De todos modos se trata de un azúcar sencillo, es decir que aporta las mismas calorías que el azúcar y tiene el mismo índice glicémico (o sea, aumenta la glicemia igual que el azúcar). No puede ser consumida por diabéticos.

¿Y LAS FRUTAS Y VEGETALES?

Dátiles

Los dátiles son frutos desecados (se les quitó el agua), concentrando la cantidad de nutrientes. Su contenido en azúcares (63 %) en forma de glucosa y fructosa es el responsable de su dulce sabor y, por ende, de su aplicación en repostería en sustitución del azúcar común. Además, contienen fibra y cantidades interesantes de potasio y magnesio, indispensables para el correcto funcionamiento muscular: por ello también están especialmente indicados para personas deportistas.

Los dátiles se pueden hidratar y procesar en una trituradora para formar una pasta que podemos añadir a muchas preparaciones (bizcochos, barritas, yogures, etc.), ya que su equivalencia aproximada es que 100 g de azúcar se pueden sustituir por unos 60-70 g de dátiles.

Otras frutas desecadas

En este grupo de alimentos incluimos los orejones, las uvas pasas, las ciruelas o los higos secos que ya son ingredientes que encontramos de forma habitual en algunas recetas de dulces tradicionales como los puddings, el muesli, el pan de higos, algunos panecillos de canela o en barritas energéticas. En cuanto a su composición, las frutas desecadas tienen un promedio de 50-70 % de azúcares, sin olvidar un

elevado contenido en fibra: 100 g de ciruelas aportan 18 g de fibra, es decir el 70 % de la cantidad diaria recomendada, por lo que resultan útiles también para evitar el estreñimiento.

Banana madura

Es otra alternativa que podemos utilizar para endulzar, ya que también posee un elevado contenido en azúcares (entre un 12 y 16 %). Es mejor utilizar las maduras, ya que contienen más sacarosa que las verdes. En cuanto a su equivalencia, podríamos utilizar unos 200 g de banana madura para sustituir 100 g de azúcar blanco.

Cuanto más madura, más dulce estará.

¿Cuáles son las recomendaciones sobre el consumo de azúcar?

Según la OMS, el consumo de azúcar no debería superar el 10 % de la ingesta calórica total diaria (50 g aproximadamente en un adulto, 4 cdas. o 10 cditas. diarias) **por sus efectos nocivos derivados de un consumo abusivo**.

Un refresco cola de 600 ml tiene 12 cditas. de azúcar (excediendo solo con este producto la cantidad recomendada). ¿Le pondrían 12 cditas. de azúcar a un vaso grande de bebida? **Un alfajor mediano tiene 5 cditas.**, ¡la mitad de la cantidad recomendada por día!

(Anexo)

Calabaza o boniato asado

Estos dos vegetales también son aptos para utilizar en la elaboración de dulces caseros, ya que contienen azúcares. Ambos se pueden cocer al horno y triturar en forma de pasta para incorporarlos en las masas de bizcochos, magdalenas o brownies para minimizar el consumo de azúcar.

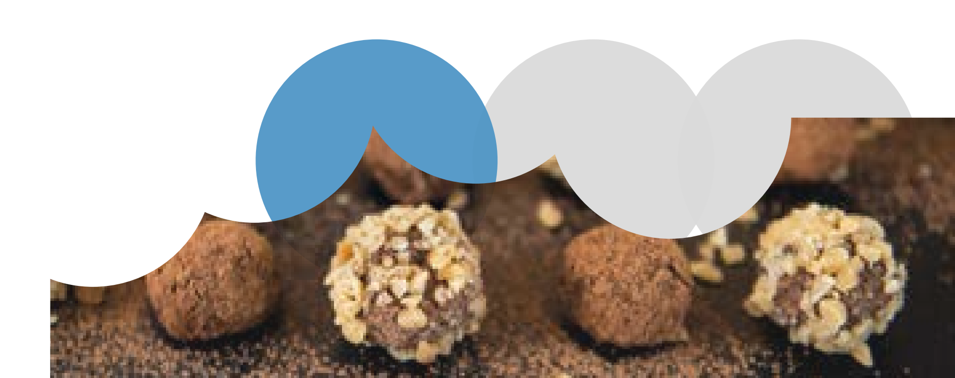
(Receta)

TRUFAS DE LENTEJAS, BANANA, MANÍ, AVENA

Rendimiento: 30 unidades
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Lentejas cocidas: 1 y ½ taza
- Avena: ½ taza
- Banana bien madura: 2 unidades pequeñas
- Vainilla: 1 cda.
- Ralladura de naranja: cantidad necesaria
- Cacao: 3 cdas. para rebozar
- Dátiles: 3 unidades (hidratar previamente)

1. Procesar o mixear las lentejas con las bananas, vainilla y los dátiles hidratados y sin carozo.
2. Agregar la avena. Lavar la naranja y rallar; mezclar bien.
3. Dejar enfriar al menos 20 minutos y luego formar bolitas.
4. Pasar algunas por cacao y otras por maní procesado. Enfriar.





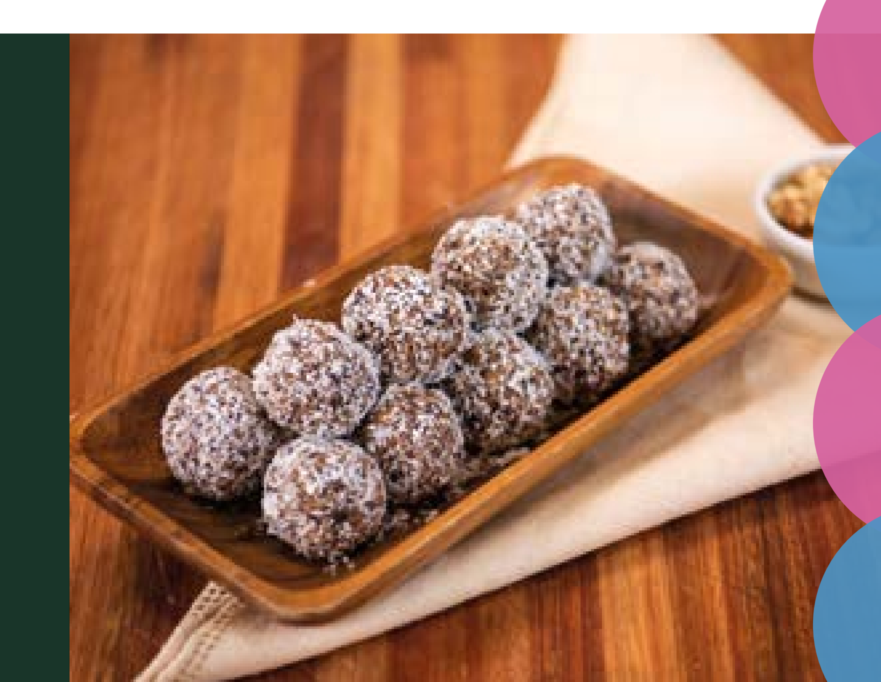
(Receta)

TRUFAS DE CIRUELAS PASAS, NUEZ, ALMENDRAS Y COCO RALLADO

Rendimiento: 15 unidades
Tiempo de elaboración: 15 minutos

- Ciruelas pasas: 200 g
- Nueces y almendras: 100 g
- Coco rallado: ½ taza (50 g)

5. Procesar todo, armar las bolitas y pasar por el coco. Enfriar.
6. Estas trufas son una opción muy rica y saludable para consumir algo dulce en esos momentos que queremos algún bocadito como postre o en algún otro momento del día. En lugar de ciruelas pasas se podrían elaborar con dátiles o incluso con pasas de uva hidratadas.



(Receta)

MARROC

Rendimiento: 15 - 20 cuadraditos
Tiempo de elaboración: 20 minutos

- Porotos negros cocidos: 1 taza
- Dátiles remojados en agua sin carozo: 6 unidades
- Canela: 1 cdta.
- Vainilla: 1 cdta.
- Cacao amargo: 4 cdas.
- Manteca de maní: 1 taza
- Chocolate cobertura

1. Procesar los porotos con los dátiles, canela, vainilla, cacao y miel, hasta que se forme una crema pareja y lisa.
2. Volcar en un molde o budinera forrada con papel film o manteca. Cubrir con manteca de maní (2.ª capa), agregar el chocolate fundido (3.ª capa), y llevar al freezer (se puede marcar previamente). Cortar en cuadraditos y conservar en heladera.

En este marroc usamos como base una mezcla con porotos negros, que son fuente, entre otros nutrientes, de hierro y de proteínas. La combinación ideal para mejorar su absorción y valor biológico sería consumirlo de postre de algo con hidratos, por ejemplo, una pasta y un jugo de naranja.




Foto 1
Muffins...horia_2.jpg
Foto 2
Tarta d..sa integral.jpg
Foto 3
Pan Integral 2.jpg
Foto 4
Torta de brócoli 2.jpg
Foto 13
Pate de vegetales.jpg
Foto 14
Frutas asadas.jpg
Foto 15
Lemone pie 2.jpg
Foto 16
Aperitivo...erenjena.jpg
Foto 25
Risotto...erenjenas2.jpg
Foto 26
Aperitivos...labacin3.jpg
Foto 27
Arrollado de papa.jpg
Foto 28
Pizza de papa 2.jpg
Foto 37
Barritas saladas 2.jpg
Foto 38
Puddin de chia5.jpg
Foto 39
Trufas de portos 2.jpg
Foto 40
Bundin...ria y café 3.jpg
Foto 49
Postre...tas y avena.jpg
Foto 50
Polenta crocante.jpg
Foto 51
Crepes de arvejas2.jpg
Foto 52
Galletitas...banana.jpg
Foto 61
Risotto...noa y arroz.jpg
Foto 62
Brownies.jpg
Foto 63
Guiso...ejas y kale.jpg
Foto 64
Budín de banana3.jpg

5
s de...y boniato.jpg

Foto 6
Mugcake...maranto.jpg

Foto 7
Brownie al micro.jpg

Foto 8
Brocamole.jpg

Foto 9
Formitas...

17
se cake 2.jpg

Foto 18
Flan al micro 2.jpg

Foto 19
Chop souy.jpg

Foto 20
Cous cous 2.jpg

Foto 21
Pizza de b

29
e de papa.jpg

Foto 30
Mouse...frutilla 2.jpg

Foto 31
Torta...na de maiz 2.jpg

Foto 32
Mouse de gofio.jpg

Foto 33
Tarta de p



41
ala...camarones.jpg

Foto 42
Ensalada tibia 3.jpg

Foto 43
Ensalada...jas y leg.jpg

Foto 44
Tortilla espa3.jpg

Foto 45
Tortilla req



53
n...aca y queso.jpg

Foto 54
Agua saborizada 4.jpg

Foto 55
Bonbone...y avena.jpg

Foto 56
Bombones de palta.jpg

Foto 57
Bocados...



65
ins...cacao.jpg

Foto 66
Rawmesan.jpg

Foto 67
Trufas...mani,avena.jpg

Foto 68
Trufas...almendras4.jpg

Foto 69
Marroc 4.j

INTENDENCIA DE MONTEVIDEO
Cocina uruguay

COCINEMOS
Ciclo 1

TV CIUDAD
Emitido 2021 y 2022

36/78
capítulos

70
recetas